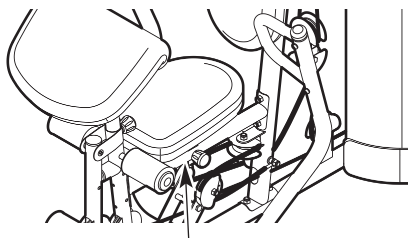
WEIDER® PRO 7500

Modelnr. WEEVSY3996.0
Serienr. ___________________

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.

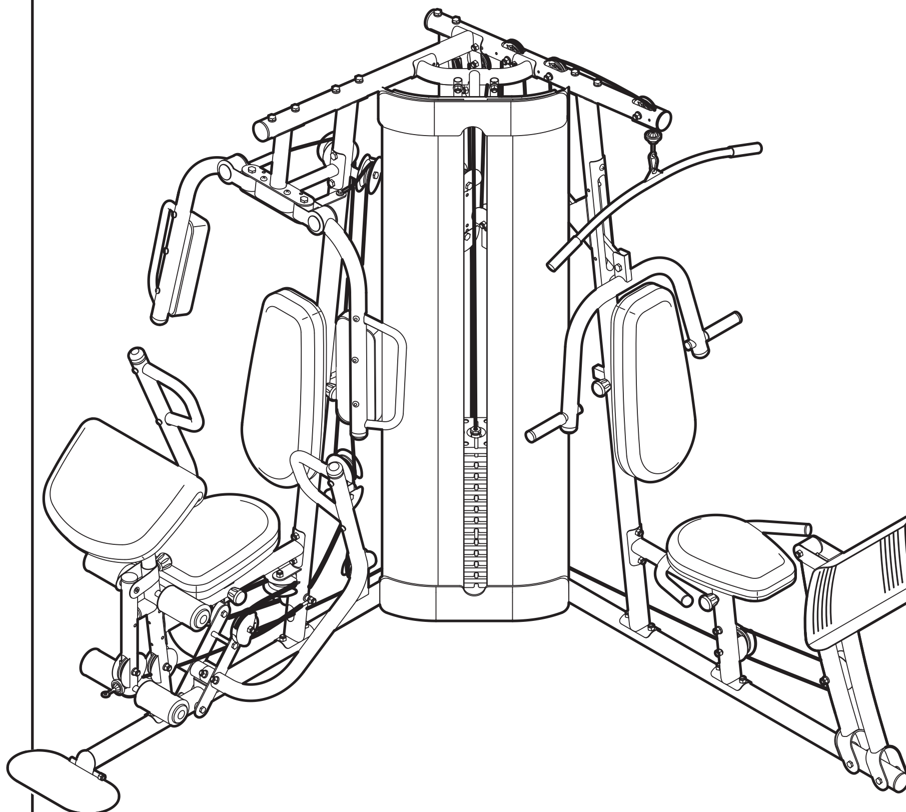


Serienummer Sticker (onder zitting)

GEBRUIKERSHANDLEIDING

VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.



⚠ WAARSCHUWING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.



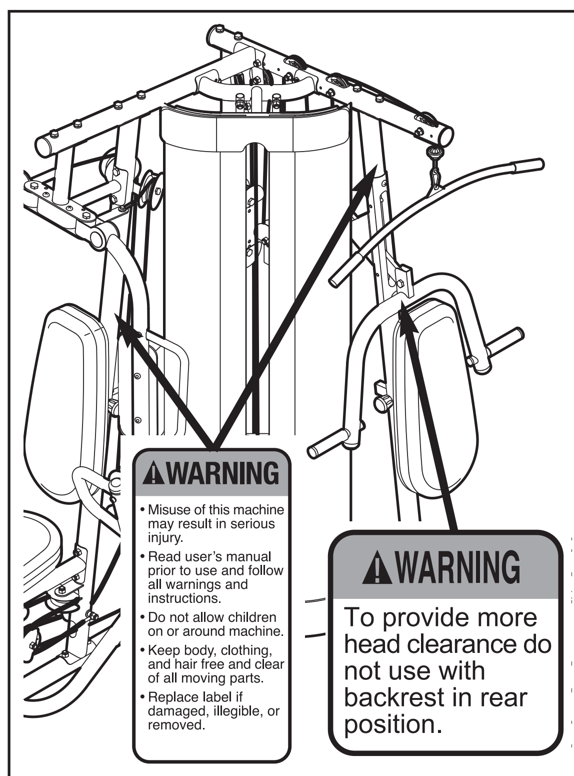
Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De sticker hier getoond is op het krachtstation geplakt. Let erop dat de tekst op de sticker in het Engels is. Zoek naar de sticker in het Nederlands en plak deze over de engelse sticker. Als de sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de sticker op de aangegeven plaats.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u het krachtstation gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies en alle waarschuwingen in deze handleiding door, voordat u het krachtstation gebruikt. Gebruik het krachtstation alleen zoals beschreven in deze handleiding.**
2. **De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van het krachtstation voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
3. **Het krachtstation is ontworpen voor in huis gebruik. Het krachtstation is niet bedoelt voor verhuur of enig ander commercieel doeleind.**
4. **Houdt het krachtstation binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats het krachtstation op een vlak oppervlak, met een matje onder het apparaat om de vloer of het tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond het krachtstation is, om het apparaat te monteren, te demonteren en te gebruiken.**
5. **Controleer alle onderdelen en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**
6. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
7. **Houdt kinderen jonger dan 12 en huisdieren te allen tijde bij het krachtstation vandaan.**
8. **Draag altijd, ter bescherming van uw voeten, sportschoenen tijdens het oefenen.**
9. **Zorg ervoor dat de kabel altijd op de katrollen blijft. Als de kabel vastraakt tijdens uw oefening, stop onmiddellijk en zorg ervoor dat de kabel over de katrollen draait. Vervang alle kabels iedere twee jaar.**
10. **Het gewichtsysteem is ontworpen om uitsluitend met de bijgeleverde gewichten te werken. Gebruik het gewichtsysteem niet met handhalters of andere gewichten om de weerstand te verhogen.**
11. **De krachtstation kan door mensen die maximaal 135 kg wegen worden gebruikt.**
12. **Zorg ervoor dat de gewichtspen altijd volledig in de gewichtstapel zit voordat u met uw oefening begint.**
13. **Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**
14. **Zet de gewichtstapels met de gewichtspen vast en zorg ervoor dat de gewichtspen altijd geborgd is na uw oefeningen om onbevoegd gebruik van het krachtstation te vermijden** **(zie DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN op pagina 29).**

⚠WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER™ PRO 7500 hebt gekozen. Het krachtstation heeft veel verschillende krachtsstations waarmee elke belangrijke spiergroep van het lichaam kan worden getraind. Het krachtstation zal U helpen de conditie van uw cardiovasculair systeem te verbeteren, U een fitter gevoel te geven, of leiden tot een drastische toename van uw spiermassa en spiersterkte. Het krachtstation zal U een specifiek resultaat opleveren.

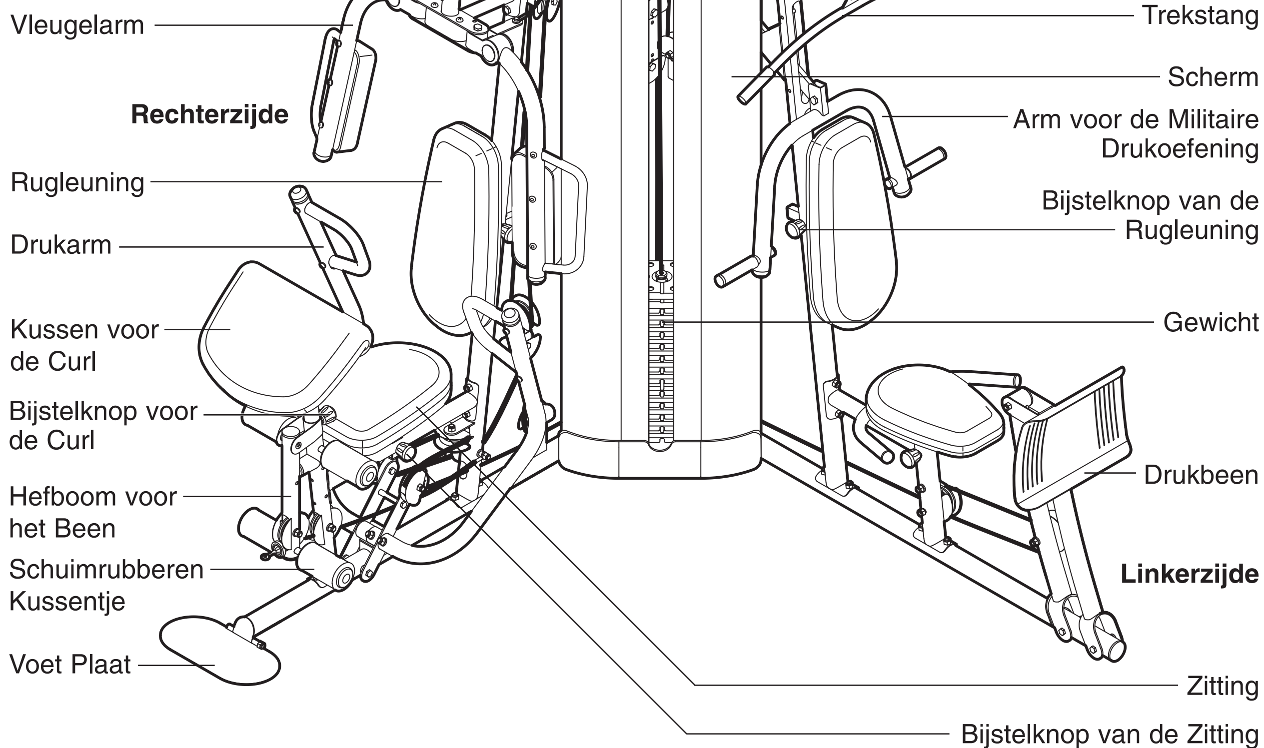
Lees voor het gebruik van het krachtstation deze handleiding zorgvuldig door. Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt. Het modelnummer is WEESY3996.0. Het serienummer staat op een sticker die u op het krachtstation kunt vinden (zie de eerste pagina van deze handleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.

AFMETINGEN:

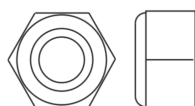
Hoogte:	208 cm
Breedte:	241 cm
Lengte:	239 cm

Opmerking: De termen “rechterkant” en “linkerkant” worden gebruikt ten opzichte van een persoon die met zijn rug naar het gewichtsysteem ge-richt staat; Het be-tekent niet de rechter- en linkerkant van de tekeningen in de handleiding.

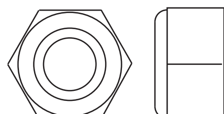


TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

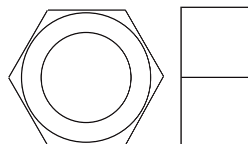
Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de ONDERDELEN LIJST op pagina 39 en 40. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



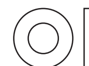
M8 Nylon Borgmoer (78)



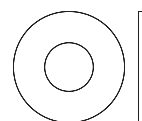
M10 Nylon Borgmoer (77)



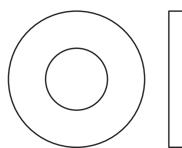
M12 Moer (112)



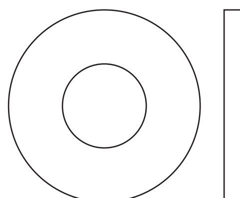
M4 Tussenring (104)



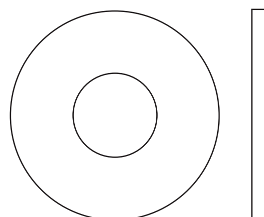
M6 Tussenring (114)



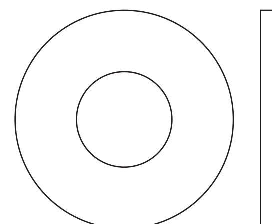
M8 Tussenring (103)



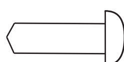
M10 Tussenring (80)



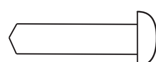
M10 Grote Tussenring (105)



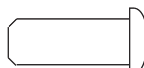
M12 Grote Tussenring (98)



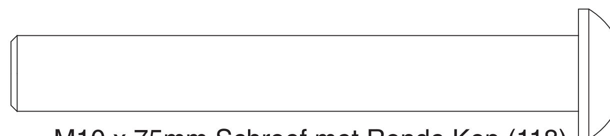
M4 x 12mm Tapschroef (102)



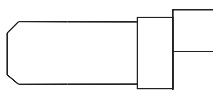
M4 x 16mm Tapschroef (110)



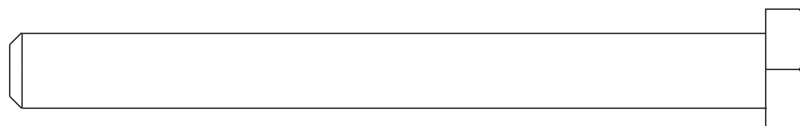
M6 x 16mm Schroef (88)



M10 x 75mm Schroef met Ronde Kop (118)

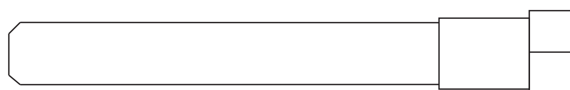


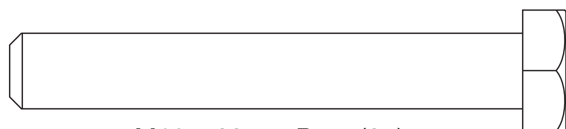
M8 x 22mm Schouderbout (90)

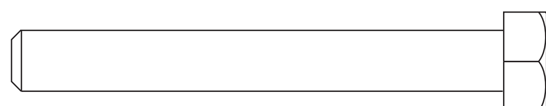


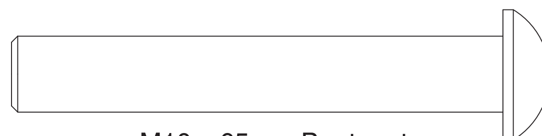
M10 x 100mm Bout (140)

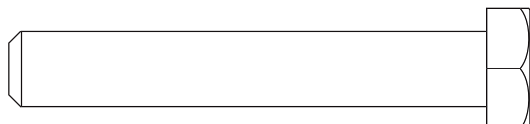
TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

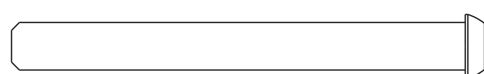

M8 x 69mm Schouderbout (87)

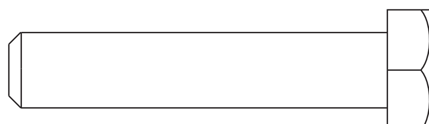

M10 x 68mm Bout (85)

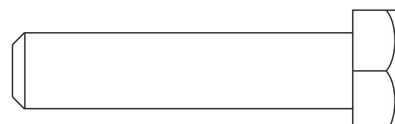

M8 x 65mm Bout (101)

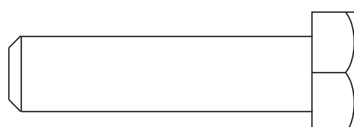

M10 x 65mm Bout met Ronde Kop (106)

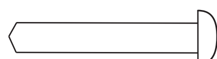

M10 x 63mm Bout (79)

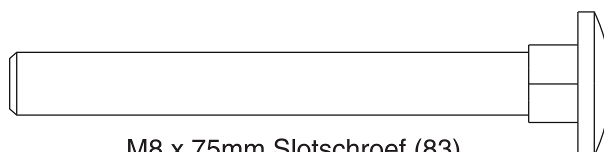

M6 x 60mm Schroef met Ronde Kop (91)

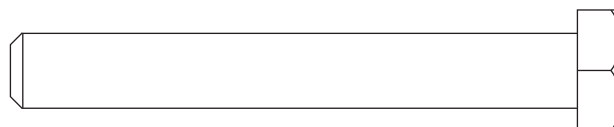

M10 x 50mm Bout (97)

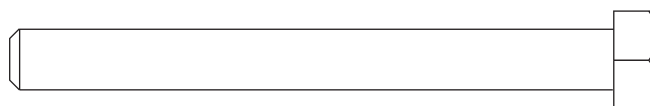

M10 x 45mm Bout (86)

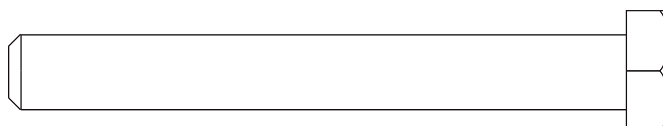

M10 x 40mm Bout (142)

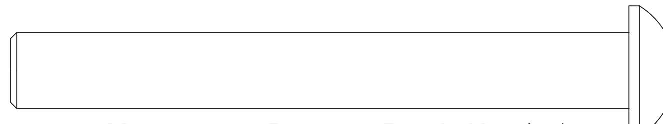

M4 x 25mm Tapschroef (96)

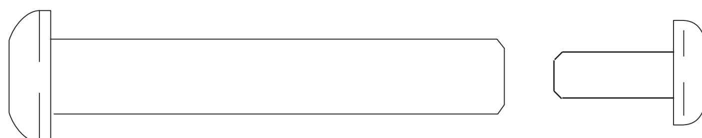

M8 x 75mm Slotschroef (83)

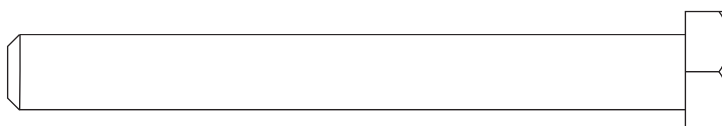

M10 x 75mm Bout (82)

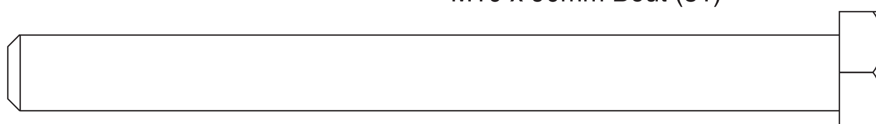

M8 x 80mm Bout (100)

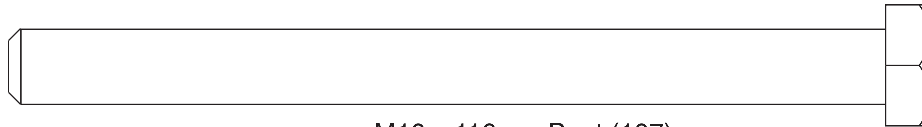

M10 x 82mm Bout (84)

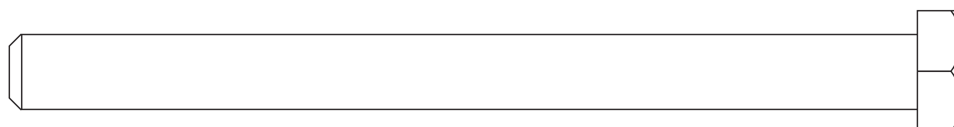

M10 x 82mm Bout met Ronde Kop (92)

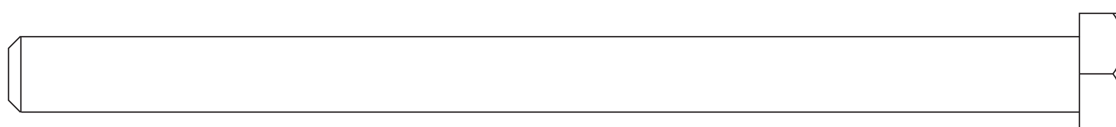

M10 x 60mm Boutset (116)


M10 x 90mm Bout (81)


M10 x 110mm Bout (93)


M10 x 116mm Bout (107)


M10 x 120mm Bout (115)


M10 x 141mm Bout (141)

MONTAGE

Eenvoudig in Elkaar Zetten

Deze handleiding is zo ontworpen dat het krachtstation door iedereen in elkaar kan worden gezet. **Lees de informatie op deze pagina voordat u met de montage begint. Deze korte inleiding bespaart u veel meer tijd dan het lezen ervan zal kosten.**

Voor Het in Elkaar Zetten Zijn Twee Personen Nodig

Monteer het krachtstation met de hulp van iemand anders. Dit is gemakkelijker en veiliger.

Maak Genoeg Tijd Vrij

Vanwege de vele functies van het krachtstation zal het in elkaar zetten ervan enkele uren in beslag nemen. Als u er genoeg tijd voor vrijmaakt, zal de montage soepel verlopen. U kunt het krachtstation beter in een paar avonden monteren.

Een Plaats voor het Krachtstation Kiezen

Vanwege het gewicht en de omvang van het krachtstation moet het krachtstation in elkaar worden gezet op de plaats van gebruik. Zorg ervoor dat er na de montage genoeg ruimte is om om het systeem heen te lopen.

De Doos Uitpakken

Om de montage gemakkelijker te maken, hebben we het montageproces in vier fases verdeeld. De kleine onderdeeltjes voor elke fase zijn in aparte zakken verpakt. **Belangrijk: wacht met het openen van de zakken tot u de bijbehorende fase hebt bereikt.** Maak een ruimte vrij en zet alle onderdelen van het krachtstation daar neer. Verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage is voltooid.

Zorg ervoor dat u over het volgende gereedschap beschikt:

- Twee verstelbare sleutels
- Een gewone schroevendraaier
- Een kruiskopschroevendraaier
- Een rubberen hamer
- U heeft ook vet of vaseline, een kleine hoeveel water met zeep en maskeertape nodig.

Opmerking: Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

Onderdelen Herkennen

Om u te helpen de kleine onderdelen die bij de montage worden gebruikt te herkennen, is er in het midden van deze handleiding een **TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN** opgenomen. Leg het diagram op de grond zodat u de onderdelen die bij elke stap worden gebruikt gemakkelijk kunt terugvinden. **Opmerking: het is mogelijk dat sommige kleine onderdelen al zijn aangebracht. Als een bepaald onderdeel niet in de zak zit, controleer dan of het al is aangebracht.**

Onderdelen Oriënteren

Zorg ervoor dat alle onderdelen precies zijn georiënteerd zoals in de illustraties.

Onderdelen Aandraaien

Draai alle onderdelen tijdens de montage aan, tenzij de aanwijzingen anders voorschrijven.

Vragen?

Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

De Vier Fases van het Montageproces

Montage van het Staander—U begint met het monteren van de basis en de staanders die het geraamte van het krachtstation vormen.

Arm-Montage—Tijdens deze fase monteert u de armen en de Beencurler.

Kabelmontage—Tijdens deze fase monteert u alle kabels en katrollen die de krachtstations met de gewichten verbinden.

Montage van de Zittingen—De laatste fase is voor het monteren van de zitting en de rugleuningen.

Montage van het Staander

1. **Zorg ervoor dat u alle informatie op pagina 7 begrijpt voordat u begint met de montage van het krachtstation. Kijk in het TEKENING OM ONDERDELEN TE HERNENNEN op pagina 5 en 6 van deze handleiding om de kleine onderdelen te herkennen.**

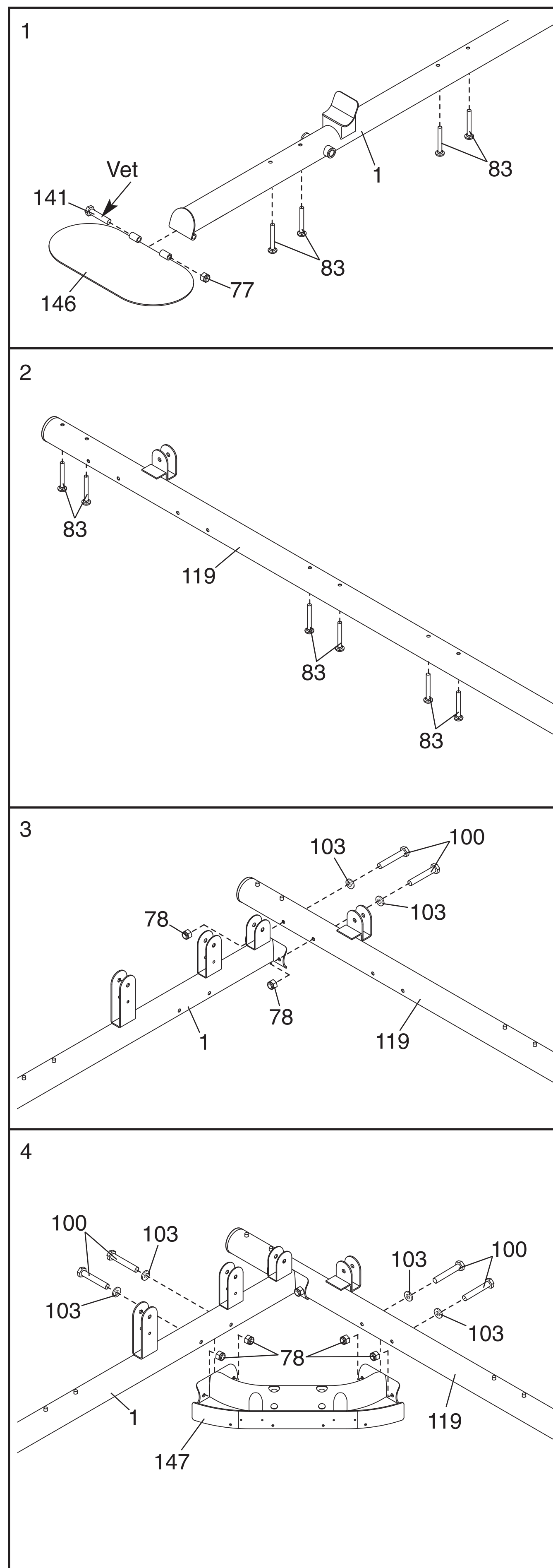
   Steek vier M8 x 75mm Slotbouten (83) omhoog door de Rechter Basis (1). **Opmerking: Het kan handig zijn om plakband over de koppen van de Schroeven aan te brengen om ze op hun plaats te houden.**

   Apply a portion of the included grease to an M10 x 141mm Bolt (141). Maak de Voetplaat (146) aan de Rechter Basis (1) vast met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Draai de Nylon Borgmoeren niet te vast. De Voetplaat moet goed kunnen bewegen.**

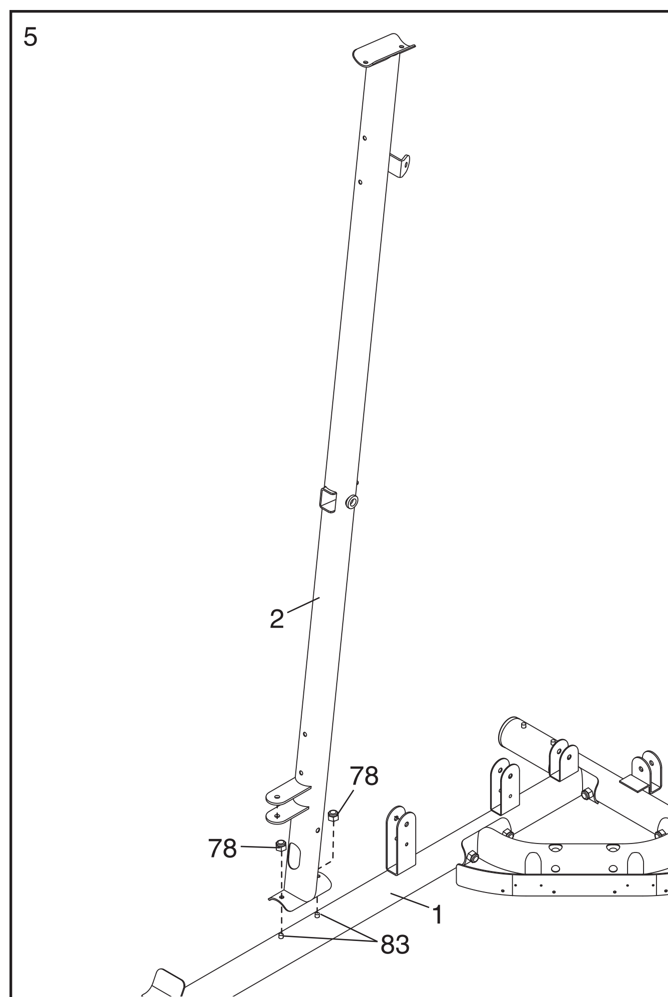
2. Steek zes M8 x 75mm Slotbout (83) omhoog door de Linker Basis (119). **Opmerking: Het kan handig zijn om plakband over de koppen van de Schroeven aan te brengen om ze op hun plaats te houden.**

3. Maak de Rechter Basis (1) aan de Linker Basis (119) vast met twee M8 x 80mm Bouten (100), twee M8 Tussenstukken (103), en twee M8 Nylon Borgmoeren (78). **Draai de Borgmoeren nog niet te strak vast.**

4. Maak de Onderste Centrale Basis (147) aan de Rechter en Linker Basis (1, 119) vast met vier M8 x 80mm Bouten (100), vier M8 Tussenstukken (103) en vier M8 Nylon Borgmoeren (78). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

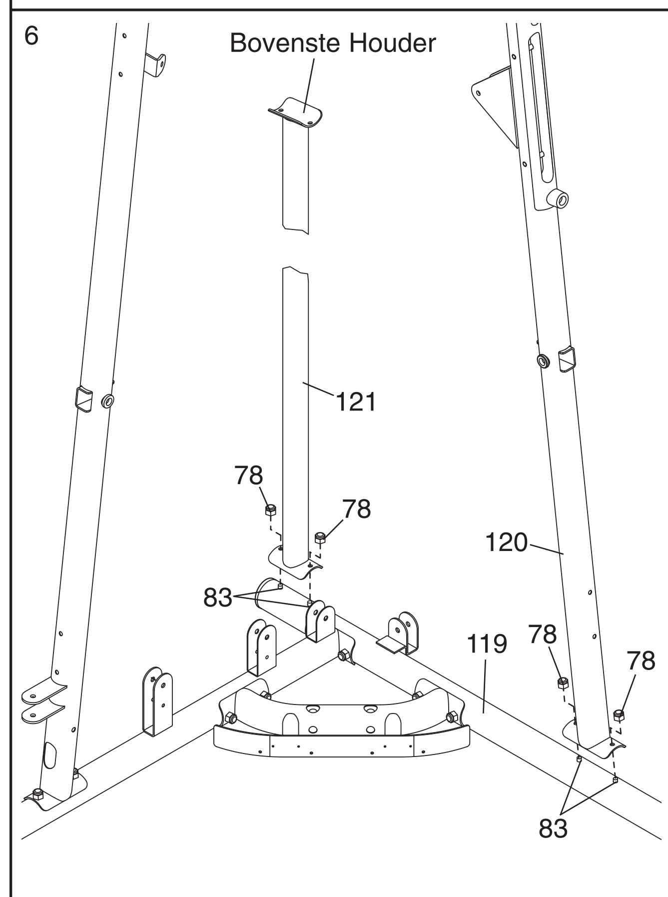


5. Maak de Rechter Staander (2) aan de Rechter Basis (1) vast met twee M8 Nylon Borgmoeren (78) en twee M8 x 75mm Slotschroeven (83). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

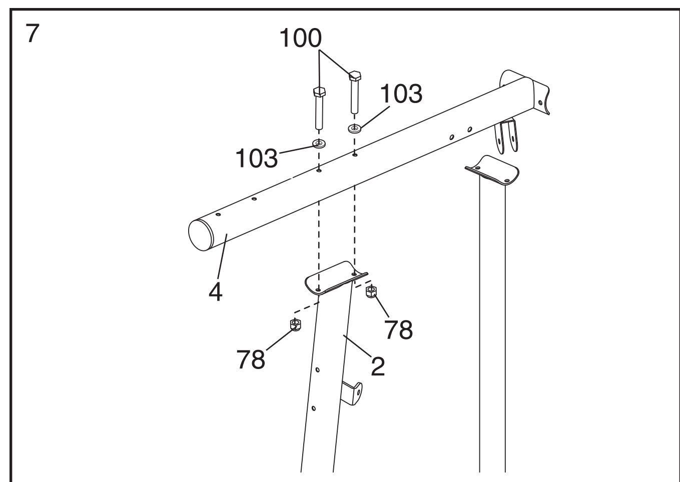


6. Oriënteer de Achterste Staander (121) zodat de bovenste houder schuin naar de Linker Staander (120) afloopt. Maak de Achterste Staander aan de Linker Basis (119) vast met twee M8 Nylon Borgmoeren (78) en de aangegeven M8 x 75mm Slotbouten (83). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

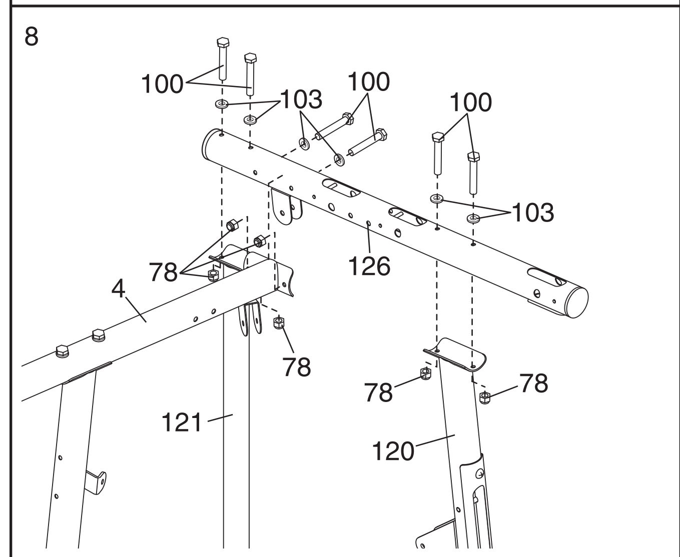
   Maak de Linker Staander (120) op dezelfde manier vast.



7. Maak het Rechter Bovenste Onderstel (4) aan de Rechter Staander (2) vast met twee M8 x 80mm Bouten (100), twee M8 Tussenstukken (103) en twee M8 Nylon Borgmoeren (78). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

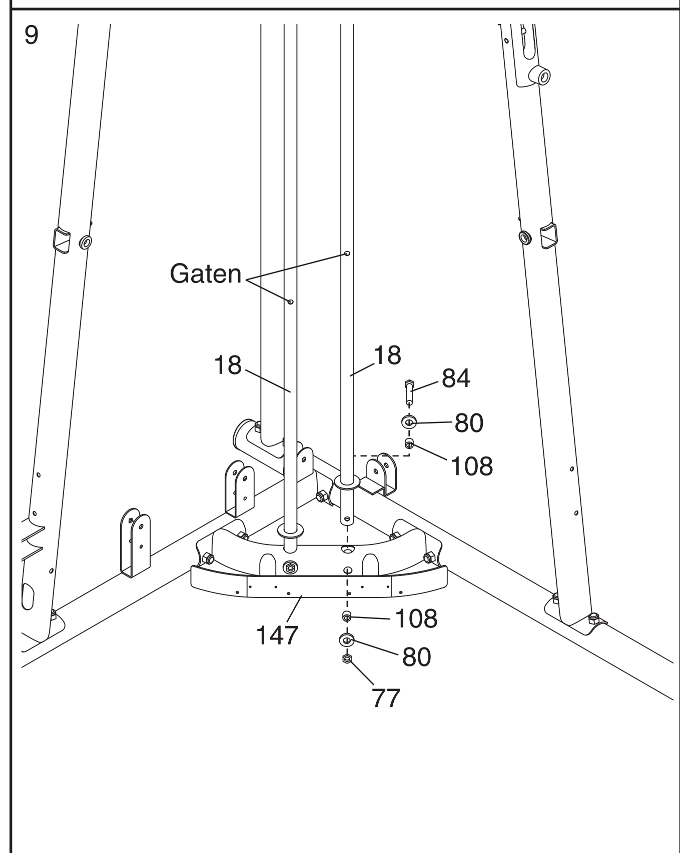


8. Maak het Linker Bovenste Onderstel (126) aan de Achterste Staander (121), de Linker Staander (120) en het Rechter Bovenste Onderstel (4) vast met zes M8 x 80mm Bouten (100), zes M8 Tussenstukken (103) en zes M8 Nylon Borgmoeren (78). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**



9. Oriënteer de Gewichtgeleiders (18) met de aangegeven gaten naar de grond gericht. Maak een Gewichtgeleider aan de Onderste Centrale Basis (147) vast met een M10 x 82mm Bout (84), twee M10 Tussenstukken (80), twee 20mm Stalen Tussenstukken (108) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Draai de Nylon Borgmoer nog niet te vast aan.**

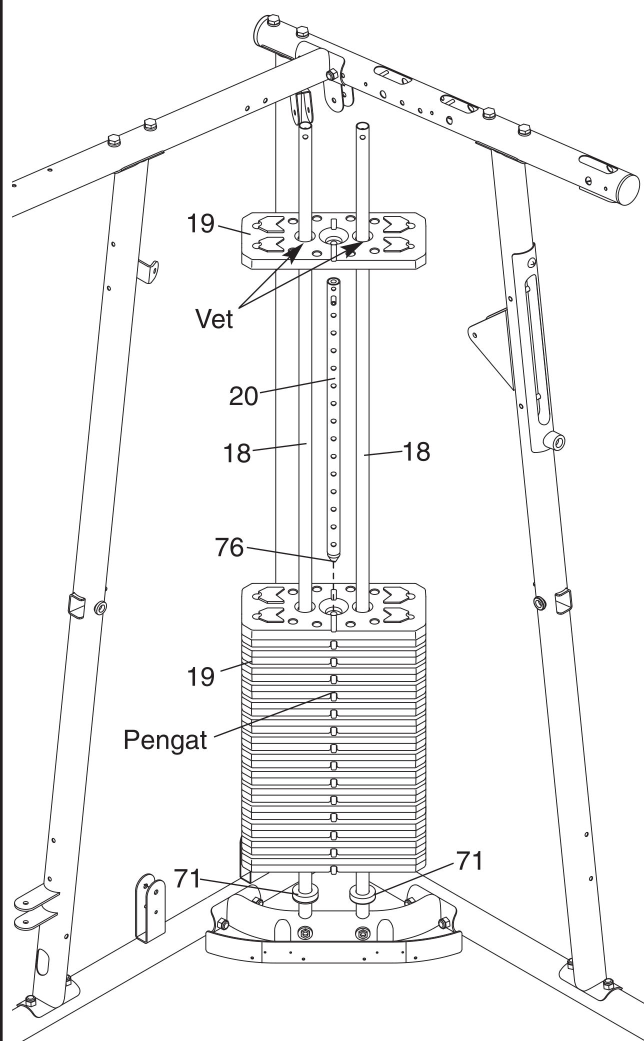
   Maak de andere Gewichtgeleider (18) op dezelfde manier vast.



10. Schuif de twee Gewichtbumpers (71) over de Gewichtgeleiders (18). Draai de viertien Gewichten (19) zodat de pengaten onderaan zijn, zoals getoond. Schuif de Gewichten over de Gewichtgeleiders.

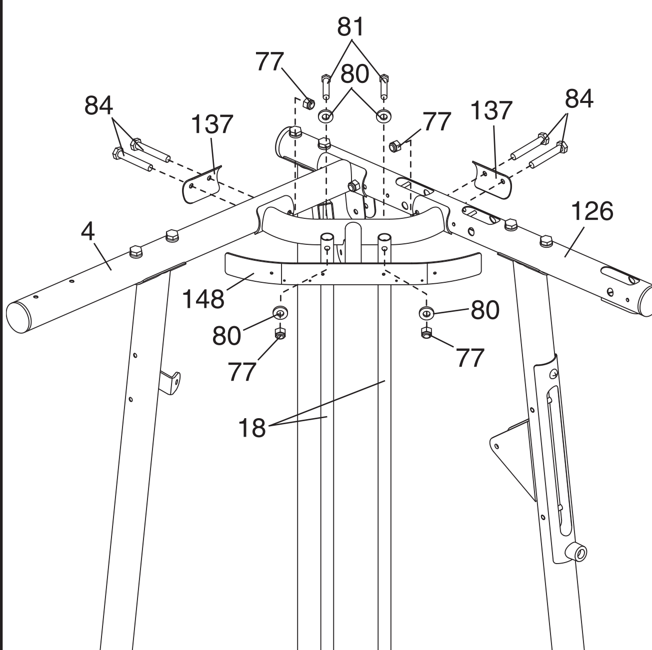
    Steek het Gewichtbuiskapje (76) in de Gewichtbuis (20). Steek de Gewichtbuis in de viertien Gewichten (19). **Zorg ervoor dat de pen op de Gewichtbuis georiënteerd is zoals getoond.**

    Smeer de aangegeven gaten in het Gewicht (19) met het inbegrepen smeervet. Schuif het Gewicht over de Gewichtgeleiders (18).



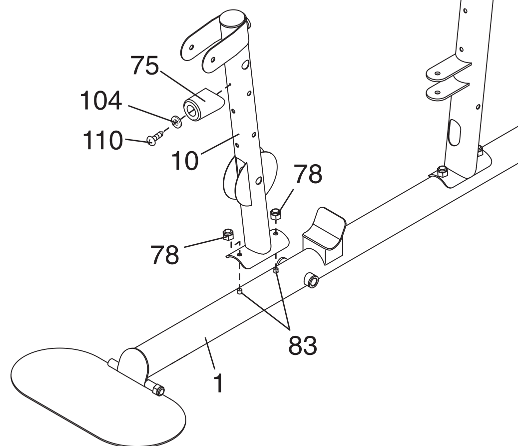
11. Maak het Bovenste Centrale Onderstel (148) aan de Rechter en Linker Bovenste Onderstellen (4, 126) vast met vier M10 x 82mm Bouten (84), twee Platen voor het Bovenste Onderstel (137) en twee M10 Nylon Borgmoeren (77). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

    Maak de Gewichtgeleiders (18) aan het Bovenste Centrale onderstel (148) vast met twee M10 x 90mm Bouten (81), vier M10 Tussenstukken (80) en twee M10 Nylon Borgmoeren (77). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

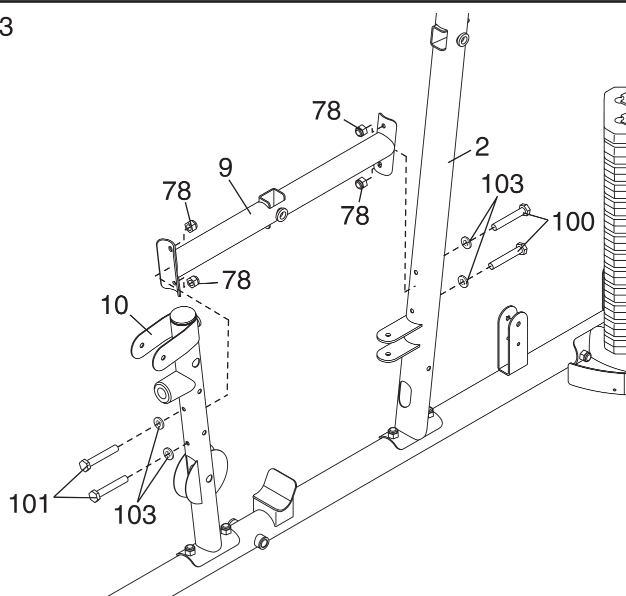


12. Maak de Pootbumper (75) aan de Voorste Poot (10) vast met een M4 x 16mm Tapschroef (110) en een M4 Tussenstuk (104).

    Bevestig de Voorste Poot (10) aan de Rechter Basis (1) vast met de twee aangegeven M8 x 75mm Slotbouten (83) en twee M8 Nylon Borgmoeren (78). **Draai de Borgmoeren nog niet te strak vast.**

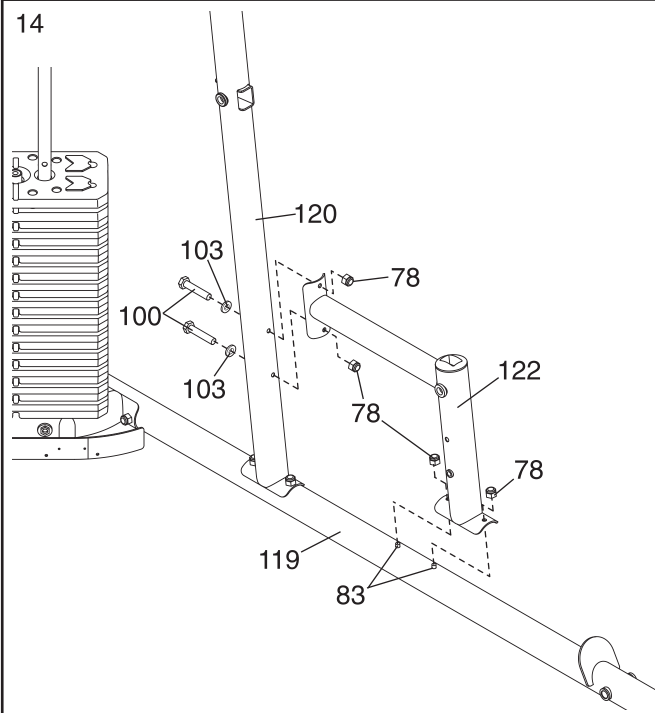


13. Maak het Rechter Onderstel (9) aan de Voorste Poot (10) en de Rechter Staander (2) vast met twee M8 x 65mm Bouten (101), twee M8 x 80mm Bouten (100), vier M8 Tussenstukken (103) en vier M8 Nylon Borgmoeren (78). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**



14. Maak het Linker Onderstel (122) aan de Linker Basis (119) en de Linker Staander (120) vast met twee M8 x 80mm Bouten (100), twee M8 Tussenstukken (103), vier M8 Nylon Borgmoeren (78) en de twee aangegeven M8 x 75mm Slotbouten (83).

    Draai de M10 en M8 Nylon Borgmoeren (77, 78) die gebruikt werden in stap 3–14 strak vast.

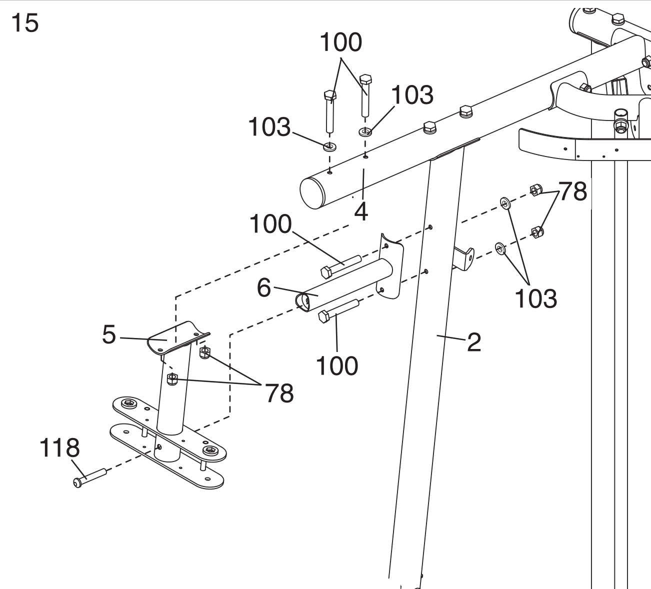


Arm-Montage

15. Maak de Houder van het Onderstel voor de Butterfly-oefening (6) aan de Rechter Staander (2) vast met twee M8 x 80mm Bouten (100), twee M8 Tussenstukken (103) en twee M8 Nylon Borgmoeren (78). Draai de Borgmoeren nog niet te vast.

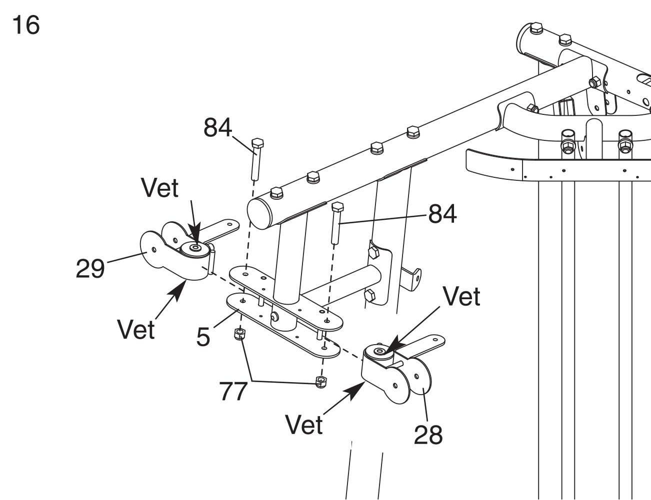
    Maak het Onderstel voor de Butterfly-oefening (5) aan Rechter het Bovenste Onderstel (4) en de Houder van het Onderstel voor de Butterfly-oefening (6) vast met twee M8 x 80mm Bouten (100), een M10 x 75mm Schroef met Ronde Kop (118), twee M8 Tussenstukken (103), en twee M8 Nylon Borgmoeren (78).

    Draai de M8 Nylon Borgmoeren (78) in deze stap.



16. Smeer vet op de aangegeven plaatsen en maak de Linker Houder voor de Butterfly-oefening (28) aan het Onderstel voor de Butterfly-oefening (5) vast met een M10 x 82mm Bout (84) en een M10 Nylon Borgmoer (77).

    Herhaal deze stap voor de Rechter Houder voor de Butterfly-oefening (29).



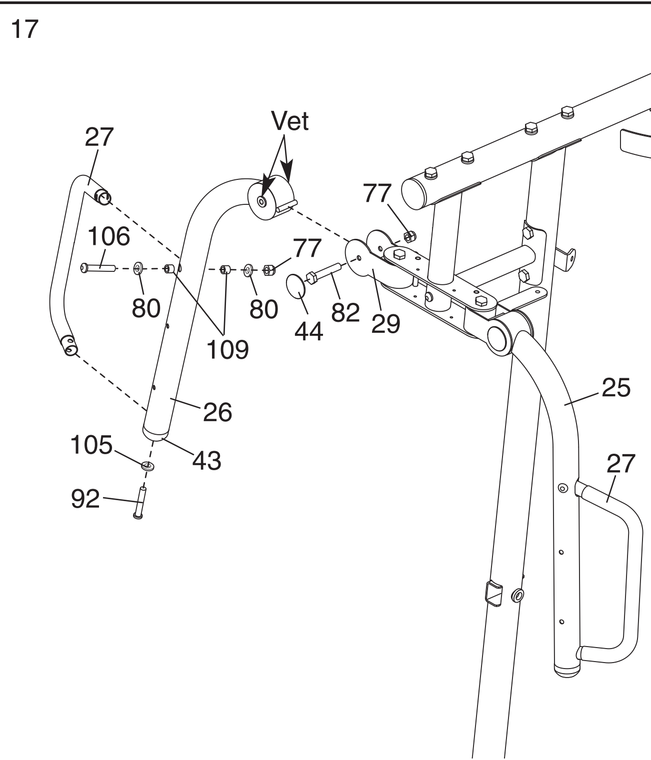
17. Verwijder het aangegeven Kapje van de Arm voor de Butterfly-oefening (43) van de Rechter Arm voor de Butterfly-oefening (26). Maak een Handvat voor de Butterfly-oefening (27) aan de Arm voor de Butterfly-oefening vast met een M10 x 65mm Bout met Ronde Kop (106), twee M10 Tussenstukken (80), twee 13mm Stalen Tussenstukken (109) en een M10 Nylon Borgmoer (77).

    Maak het Kapje van de Arm voor de Butterfly-oefening (43) aan de Rechter Arm voor de Butterfly-oefening (26) vast met een M10 x 82mm Schroef met Ronde Kop (92) en een M10 Grote Tussenstuk (105).

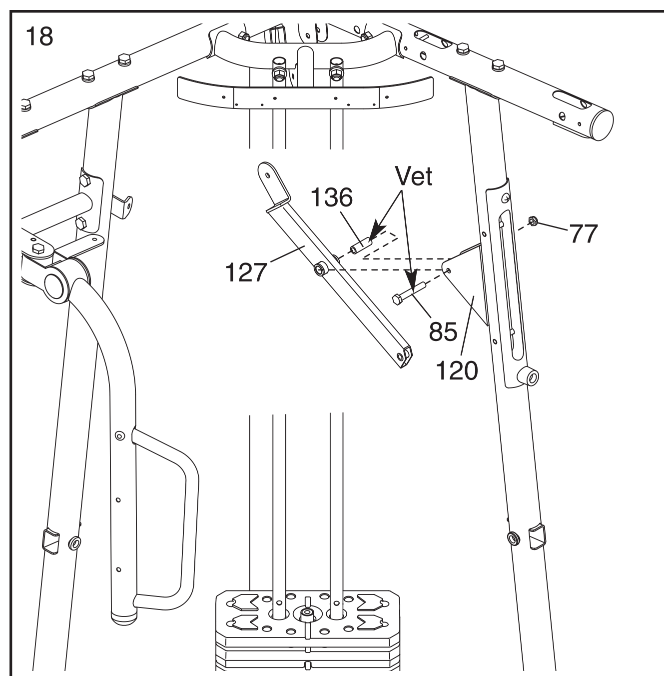
    Herhaal deze stap voor de Linker Vleugelarm en het Handvat voor de Butterfly-oefening (25, 27).

    Smeer vet op de aangegeven plaatsen en maak de Rechter Arm voor de Butterfly-oefening (26) aan de Rechter Houder voor de Butterfly-oefening (29) vast met een M10 x 75mm Bout (82) en een M10 Nylon Borgmoer (77). Druk een Boutkapje (44) op het uiteinde van de Bout. Draai de Bout niet te strak vast; de Vleugelarm moet goed kunnen bewegen.

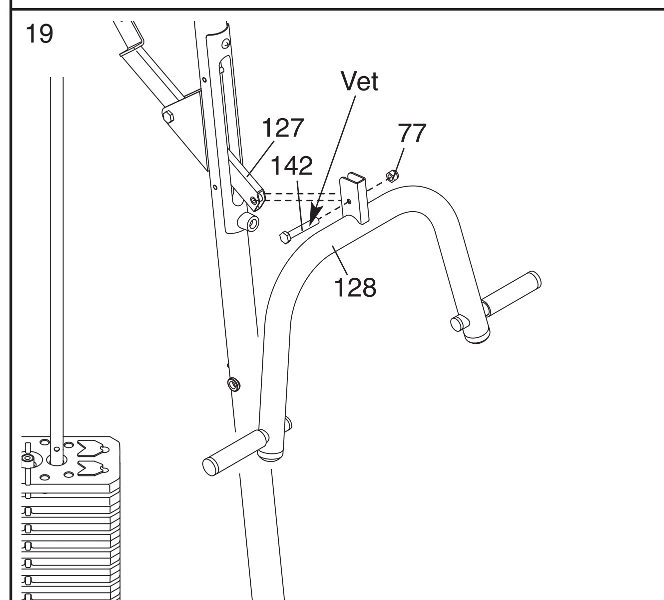
    Herhaal deze stap voor de Linker Arm voor de Butterfly-oefening (25).



18. Smeer vet op een 44mm Bus (136) en een M10 x 68mm Bout (85). Steek dan de Bus in het Onderstel voor de Militaire Drukoefening (127). Maak het Onderstel voor de Militaire Drukoefening aan de binnenkant van de Linker Staander (120) vast met de Bout (85) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Draai de Nylon Borgmoer niet te strak vast; het Onderstel voor de Militaire Drukoefening moet vrij kunnen bewegen.**

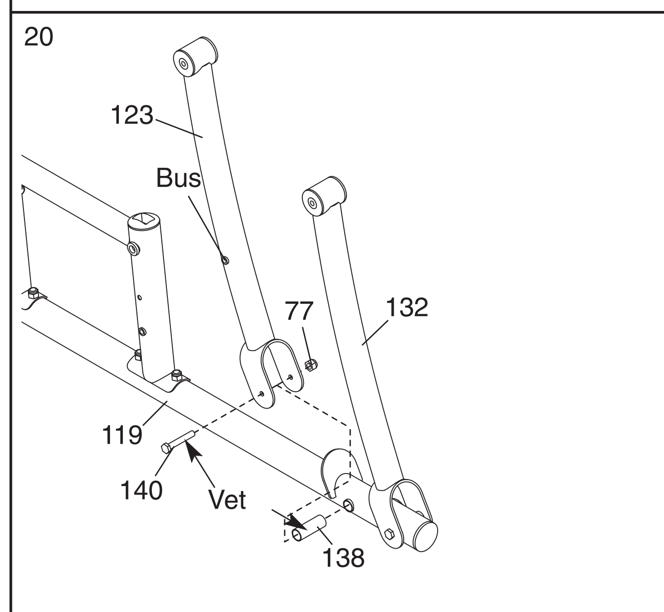


19. Smeer vet op een M10 x 40mm Bout (142). Maak de Arm voor de Militaire Drukoefening (128) aan het Onderstel voor de Militaire Drukoefening (127) vast met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Draai de Nylon Borgmoer niet te strak vast; het Onderstel voor de Militaire Drukoefening moet vrij kunnen bewegen.**

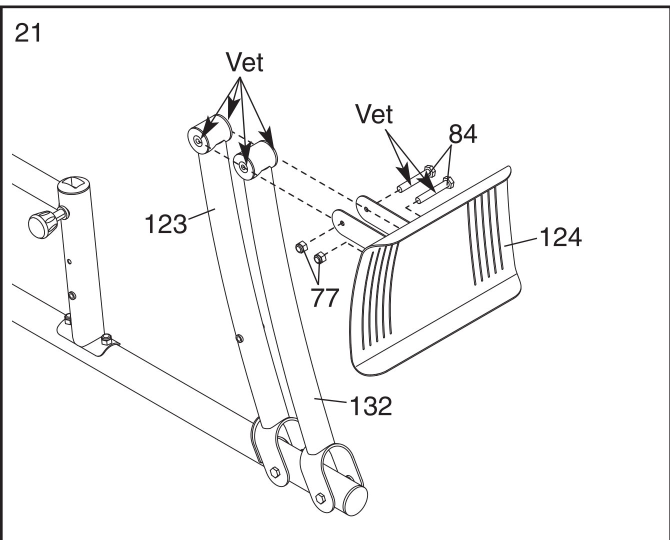


20. Smeer vet op een 77mm Bus (138) en op een M10 x 100mm Bout (140). Maak het Onderstel voor de Beendrukoefening (123) aan de Linker Basis (119) vast met de Bus, de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de bus aan de aangegeven kant zit.**

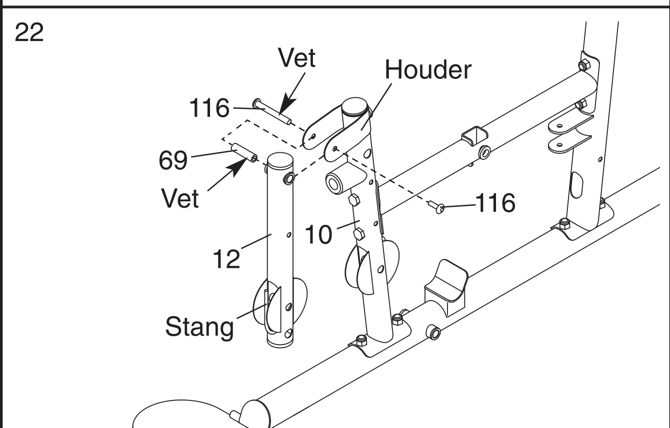
Herhaal deze stap voor het Voorste Onderstel voor de Beendrukoefening (132). Draai de Nylon Borgmoeren niet te strak vast (77); de Onderstellen voor de Beendrukoefening moeten vrij kunnen bewegen.



21. Smeer vet op twee M10 x 82mm Bouten (84) en op de aangegeven plaatsen van het Onderstel voor de Beendrukoefening (123) en het Voorste Onderstel voor de Beendrukoefening (132). Maak de Beenpress (124) aan het Onderstel voor de Beendrukoefening en het Voorste Onderstel voor de Beendrukoefening (123, 132) vast met twee Bouten (84) en twee M10 Nylon Borgmoeren (77).

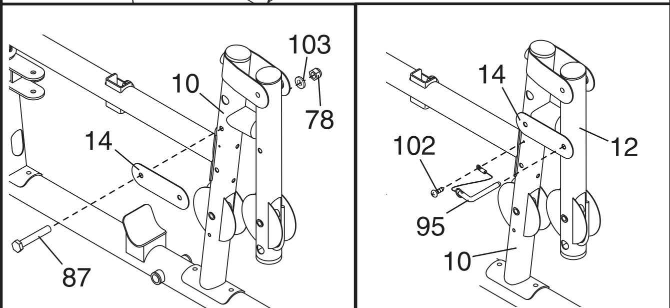


22. Smeer vet op de aangegeven plaatsen. Steek een 56,5mm Tussenstuk (69) in het aangegeven gat van de Beencurl (12). Maak de Beencurl aan de Voorste Poot (10) vast met een M10 x 61mm Boutset (116). **Zorg ervoor het vat van de Boutset door beide kanten van de steun wordt opgenomen van de Voorste Poot. Zorg ervoor dat de aangegeven stang georiënteerd is zoals getoond.**

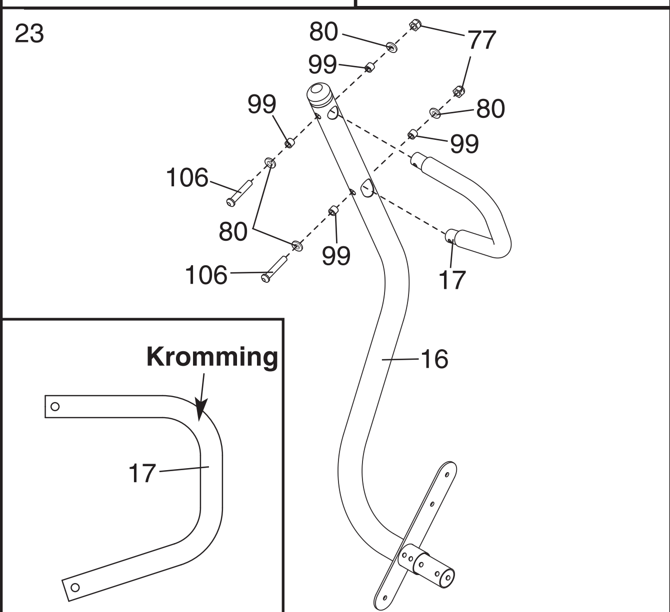


Raadpleeg de linker inzet-tekening. Maak de Borgplaat (14) aan de Voorste Poot (10) vast met de M8 x 69mm Schouderbout (87), een M8 Tussenring (103) en een M8 Nylon Borgmoer (78).

Raadpleeg de inzet-tekening rechts. Steek de Borgplaatpen (95) door de Borgplaat (14) en de Beencurl (12). Maak de ketting aan de Borgplaatpen aan de Voorste Poot (10) vast met een M4 x 12mm Tapschroef (102).



23. Oriënteer een Handvat voor de Drukarm (17) met de kromming van 90° aan de bovenkant zoals getoond op de inzet-tekening. Maak het Handvat van de Drukarm aan de Rechter Drukarm (16) vast met twee M10 x 65mm Bouten met Ronde Kop (106), vier M10 Tussenstukken (80), vier 11mm Tussenstukken (99) en twee M10 Nylon Borgmoeren (77). **Herhaal deze stap voor de Linker Drukarm (niet getoond).**

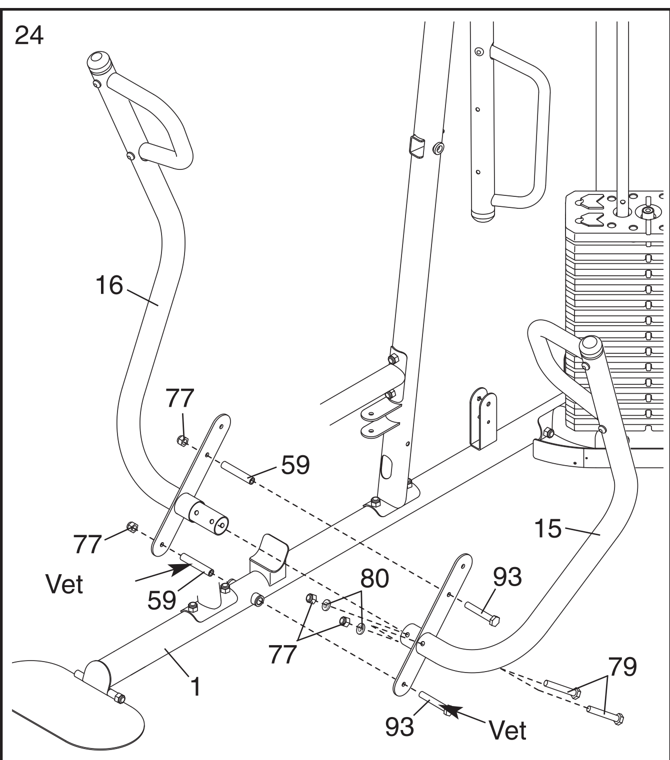


24. Smeer vet op een M10 x 110mm Bout (93). Maak de Linker Drukarm (15) aan de Rechter Drukarm (16) vast met een Bout, een Tussenstuk en een M10 Nylon Borgmoer (77).

Maak tot slot de Drukarmen (15, 16) vast met twee M10 x 63mm Bouten (79), twee M10 Tussenstukken (80), en twee M10 Nylon Borgmoeren (77). **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**

Smeer vet op een M10 x 110mm Bout (93) en een 90mm Tussenstuk (59). Maak de Linker en Rechter Drukarmen (15, 16) aan de Rechter Basis (1) vast met een Bout, een Tussenstuk, en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Draai de Nylon Borgmoeren niet te vast. De Drukarmen moet vrij kunnen draaien.**

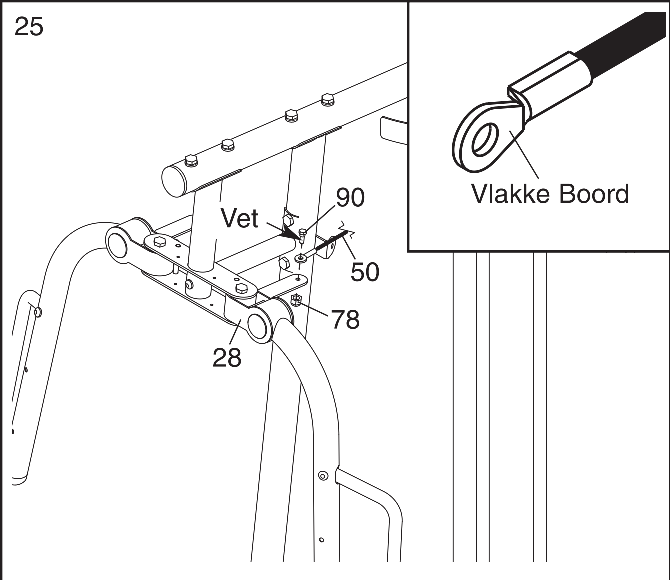
Draai de Nylon Borgmoeren (77) uit in deze stap.



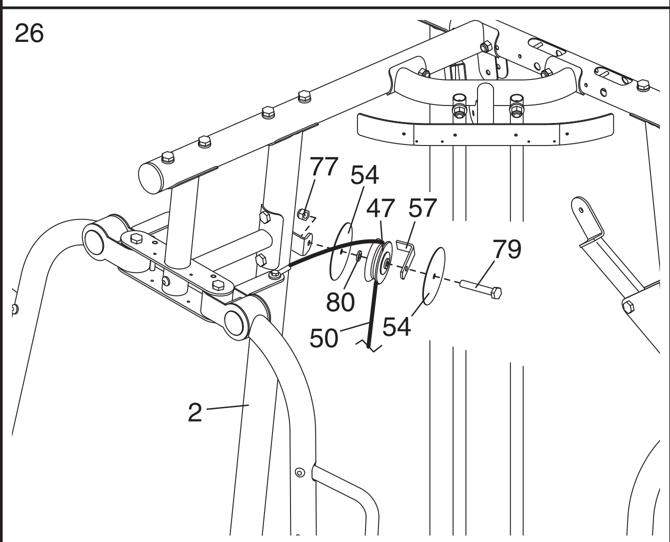
Kabelmontage

25. **Raadpleeg de Kabeldiagrammen op pagina 32 en 33 om de kabels bij de montage te herkennen.**

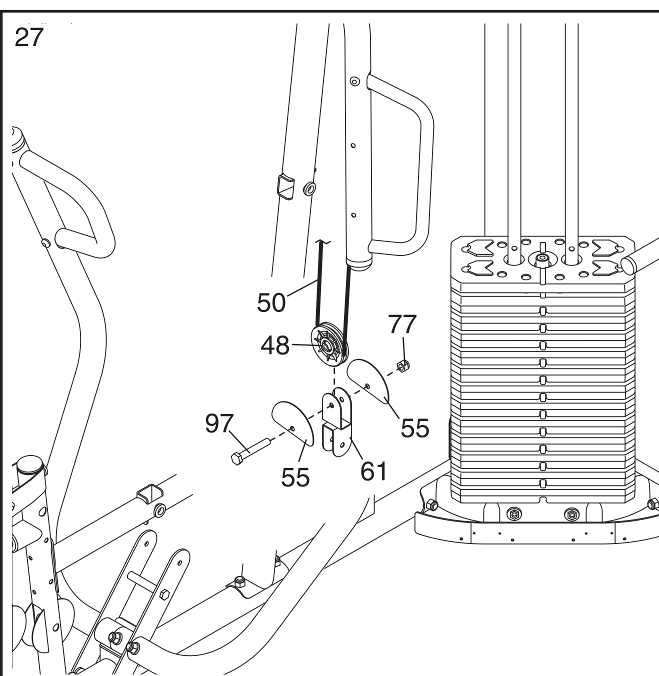
Zoek naar de Vleugelkabel (50). Smeer een M8 x 22mm Schouderbout (90). Maak de Cable aan de Linker Houder voor de Butterfly-oefening (28) vast met de Schouderbout en een M10 Nylon Borgmoer. **Zorg ervoor dat de vlakke boord van de Kabel tegen de Linker Houder voor de Butterfly-oefening ligt. Draai de Schouderbout niet te strak vast; de Kabel moet goed kunnen bewegen.**



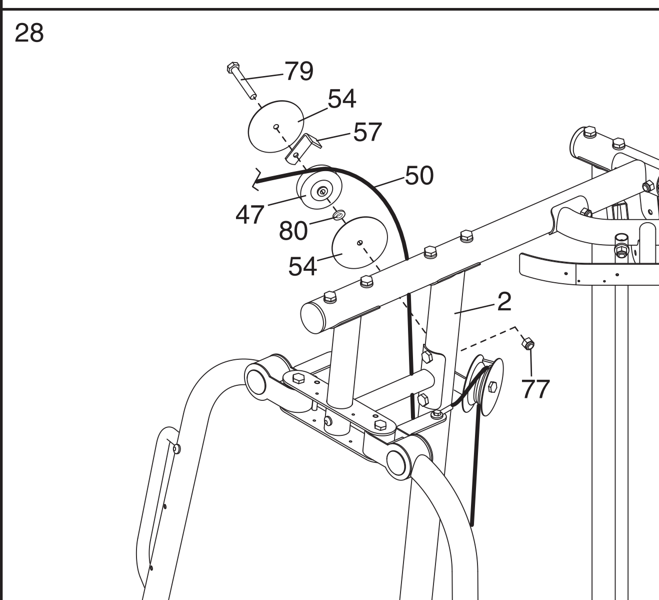
26. Leg de Vleugelkabel (50) over een “V”-katrol (47). Maak de “V”-katrol, een Grote Kabelklem (57), een M10 Tussenstuk (80), en twee Beschermringen (54) aan de Rechter Staander (2) vast met een M10 x 63mm Bout (79) en een M10 Nylon Borgmoer (77).



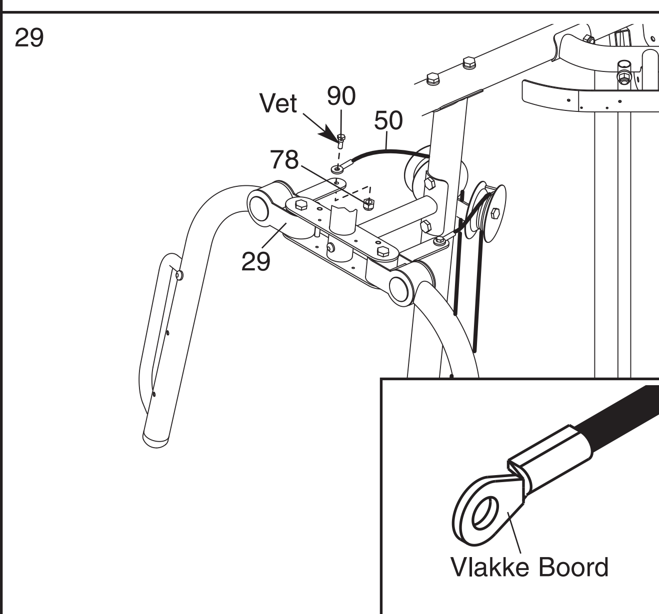
27. Leg de Vleugelkabel (50) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (55) aan de Dubbele “U”-beugel (61) vast met een M10 x 50mm Bout (97) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



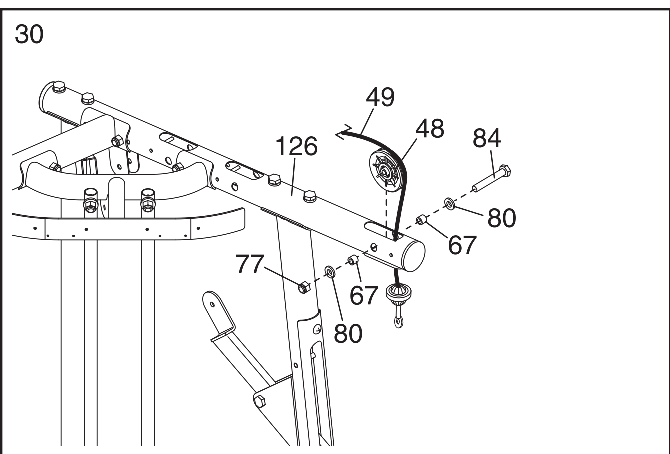
28. Leg de Vleugelkabel (50) over een “V”-katrol (47). Maak de “V”-katrol, een Grote Kabelklem (57), een M10 Tussenstuk (80), en twee Beschermringen (54) aan de Rechter Staander (2) vast met een M10 x 63mm Bout (79) en een Nylon Borgmoer (77).



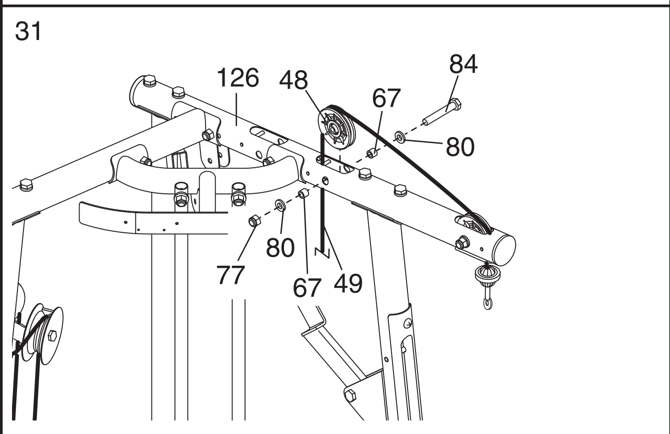
29. Smeer een M8 x 22mm Schouderbout (90). Maak de Vleugelkabel (50) aan de Rechter Houder voor de Butterfly-oefening (29) vast met de Schouderbout en een M8 Nylon Borgmoer (78). **Zorg ervoor dat de vlakke boord van de Kabel tegen de Houder voor de Butterfly-oefening ligt.**



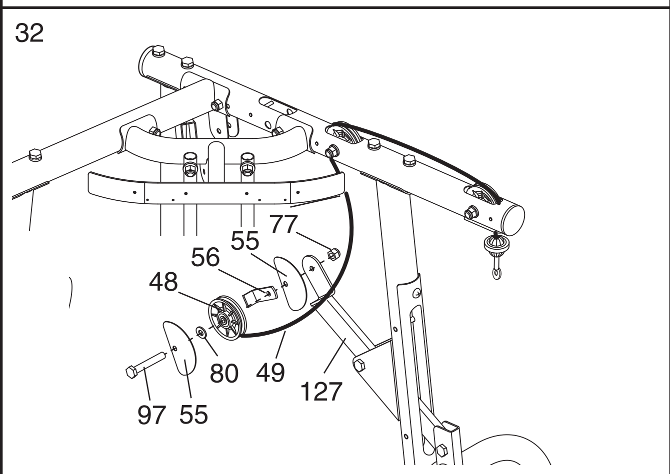
30. **Neem de Latissimuskabel (49).** Leid de Kabel naar boven door het Bovenste Linker Onderstel (126) en over de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol in het Bovenste Linker Onderstel vast met een M10 x 82mm Bout (84), twee M10 Tussenstukken (80), twee 19mm Tussenstukken (67), en een M10 Nylon Borgmoer (77).



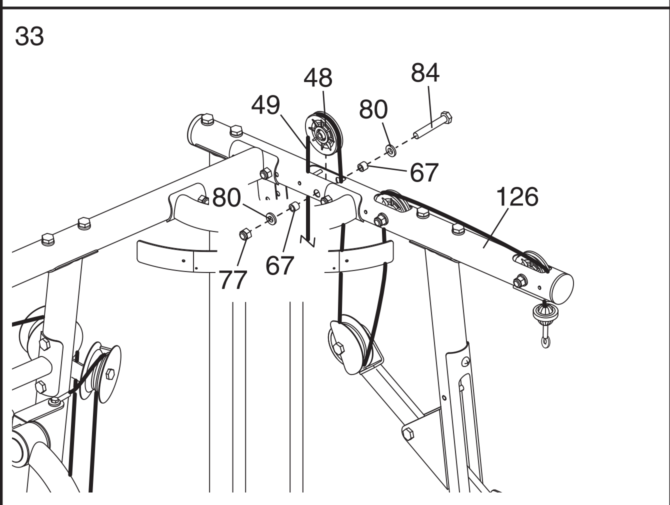
31. Leid de Latissimuskabel (49) over een 90mm Katrol (48) en naar beneden door het Bovenste Linker Onderstel (126). Maak de Katrol in het Bovenste Linker Onderstel vast met een M10 x 82mm Bout (84), twee M10 Tussenstukken (80), twee 19mm Tussenstukken (67), en een M10 Nylon Borgmoer (77).



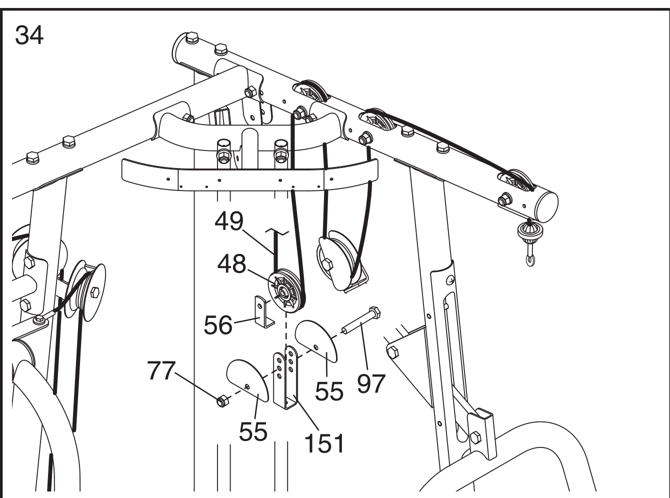
32. Leid de Latissimuskabel (49) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol, een Kabelklem (56) en twee Halve Beschermringen (55) aan het Onderstel voor de Militaire Drukoefening (127) vast met een M10 x 50mm Bout (97), een M10 Tussenstuk (80) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



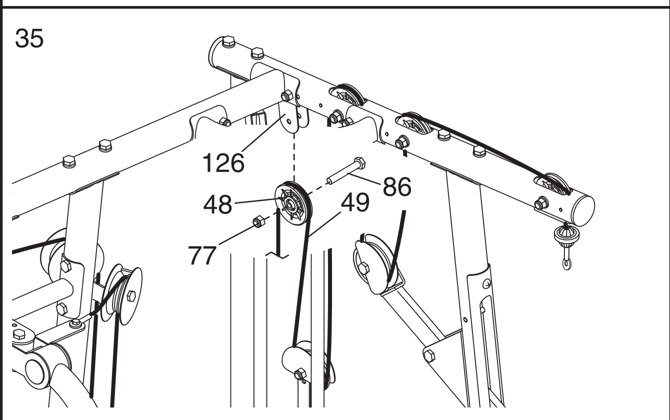
33. Leid de Latissimuskabel (49) naar boven door het Bovenste Linker Onderstel (126) en draai de Kabel rond een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol in het Bovenste Linker Onderstel vast met een M10 x 82mm Bout (84), twee M10 Tussenstukken (80), twee 19mm Tussenstukken (67), en een M10 Nylon Borgmoer (77).



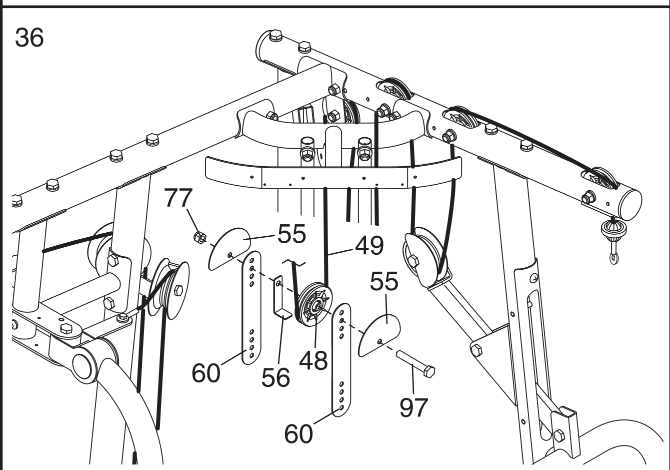
34. Leid de Latissimuskabel (49) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en een Kabelklem (56) aan het tweede gat aan de “U”-beugel (151) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



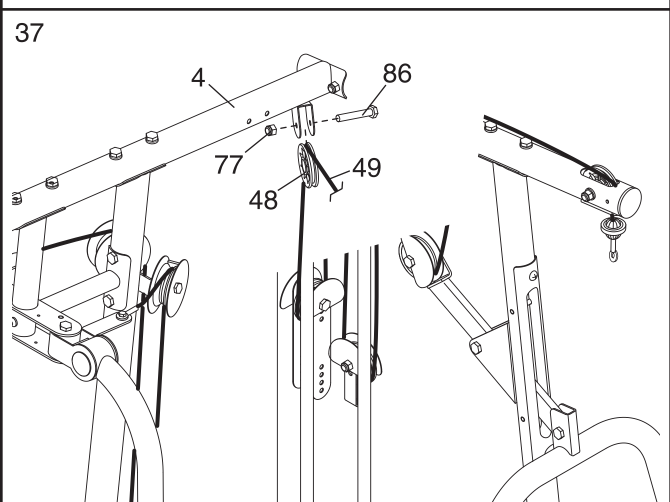
35. Draai de Latissimuskabel (49) rond een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol vast aan de Linker Bovenste Onderstel (126) vast met een M10 x 45mm Bout (86) en een M10 Nylon Borgmoer (77).



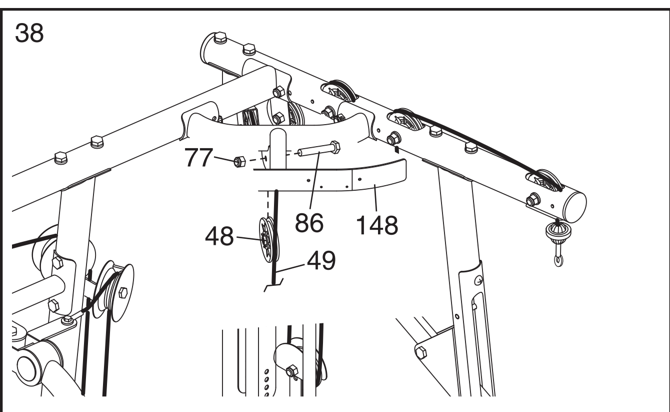
36. Leid de Latissimuskabel (49) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol, een Kabelklem (56) en twee Halve Beschermringen (55) aan het tweede gat aan de bovenkant van de twee Katrolplaten (60) vast met een M10 x 50mm Bout (97) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



37. Draai de Latissimuskabel (49) rond een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol vast aan Rechter Bovenste Onderstel (4) vast met een M10 x 45mm Bout (86) en een M10 Nylon Borgmoer (77).

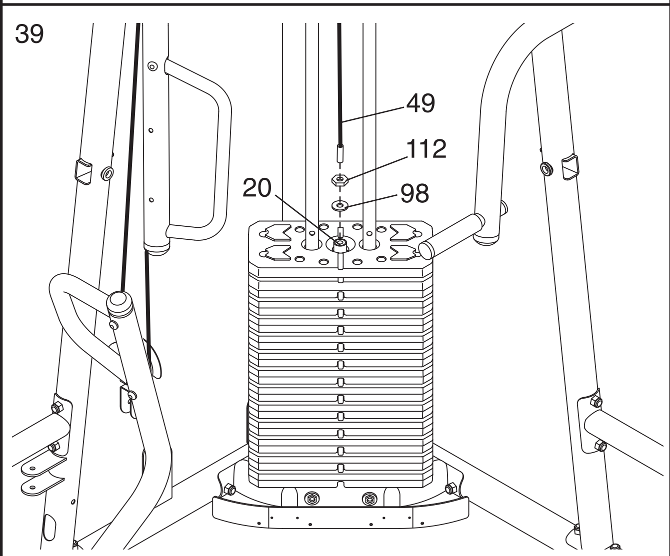


38. Draai de Latissimuskabel (49) rond een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol aan het Bovenste Centrale Onderstel (148) vast met een M10 x 45mm Bout (86) en een M10 Nylon Borgmoer (77).

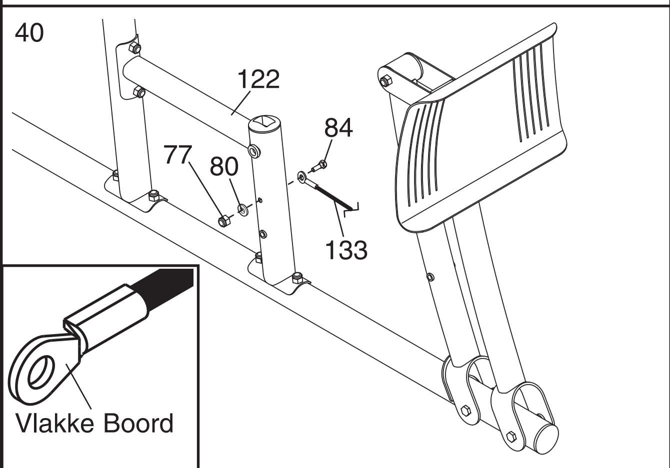


39. Plaats een M12 Grote Tussenstuk (98) aan de bovenkant van de Gewichtsbuis (20). Draai de M12 Moer (112) helemaal op de Latissimuskabel (49).

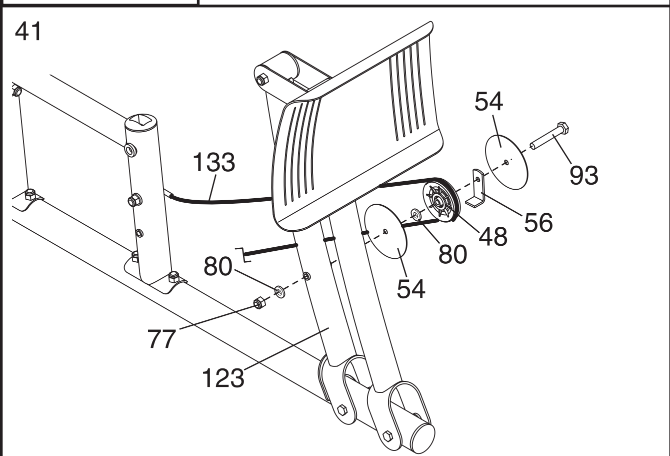
Draai de Latissimuskabel (49) met **twee draaien** in de Gewichtsbuis (20). Draai de M12 Moer (112) vast tegen de Grote Tussenstuk (98).



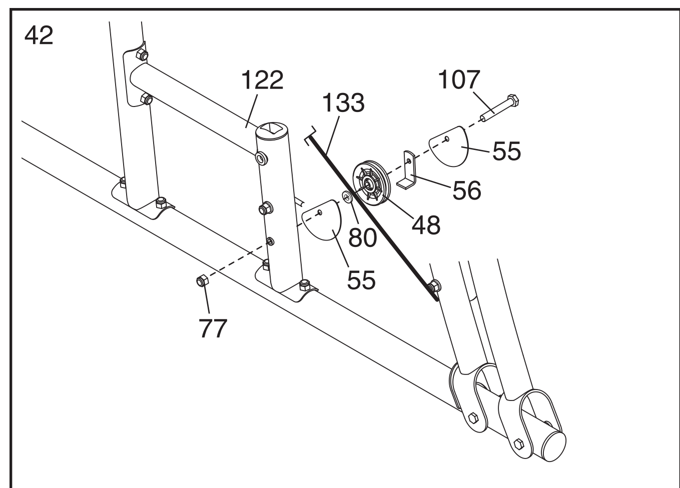
40. **Neem de Kabel voor de Drukoefening (133).** Maak de Kabel aan het Linker Onderstel (122) vast met een M10 x 82mm Bout (84), een M10 Tussenstuk (80) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de vlakke boord van de Kabel tegen de Linker Onderstel.**



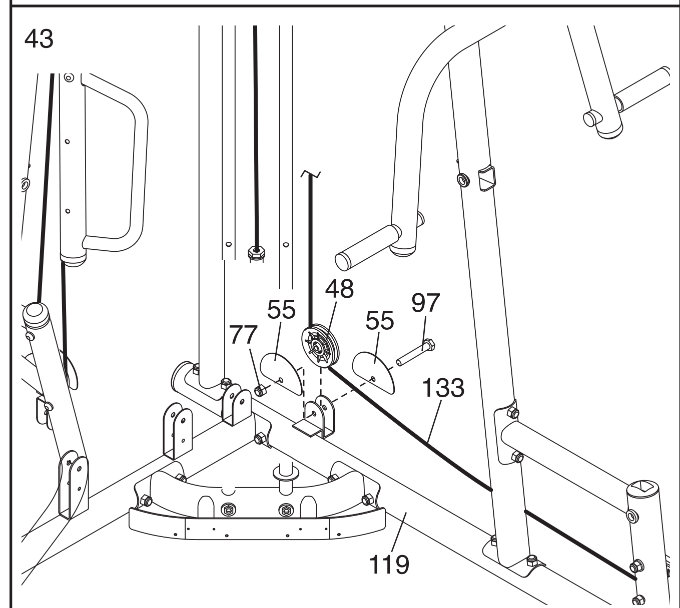
41. Leid de Kabel voor de Drukoefening (133) over een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en een Kabelklem (56) aan het Onderstel voor de Beendrukoefening (123) vast met een M10 x 110mm Bout (93), twee Beschermringen (54), twee M10 Tussenstukken (80) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem georiënteerd is, zoals getoond.**



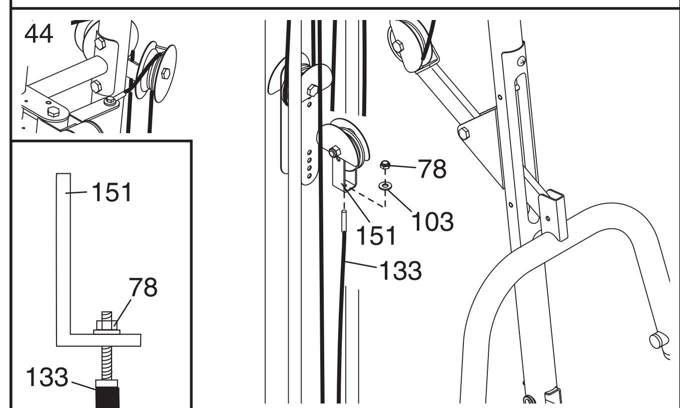
42. Leid de Kabel voor de Drukoefening (133) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en een Kabelklem (56) aan de Linker Onderstel (122) vast met een M10 x 116 Bout (107), twee Halve Beschermringen (55), een M10 Tussenstuk (80), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



43. Leid de Kabel voor de Drukoefening (133) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol vast aan de Linker Basis (119) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**

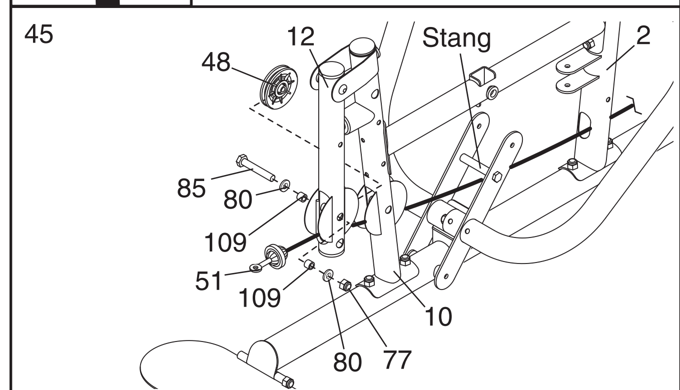


44. Maak de Kabel voor de Drukoefening (133) aan de Dubbele “U”-beugel (151) vast met een M8 Tussenstuk (103) en een M8 Nylon Borgmoer (78). **Raadpleeg de inzet-tekening. Draai de Nylon Borgmoer nog niet te vast aan. Draai de Borgmoer maar een paar keer aan.**

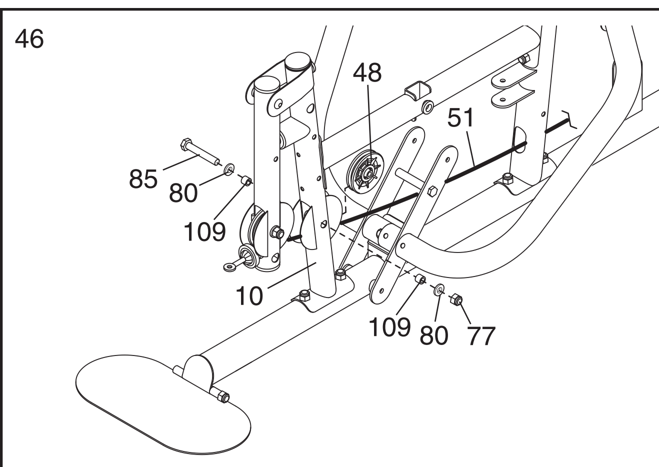


45. **Neem de Beencurl kabel (51).** Leid de Kabel door de Beencurl (12) en de Voorpoot (10), en onder de aangegeven stang, en door de Rechter Staander (2).

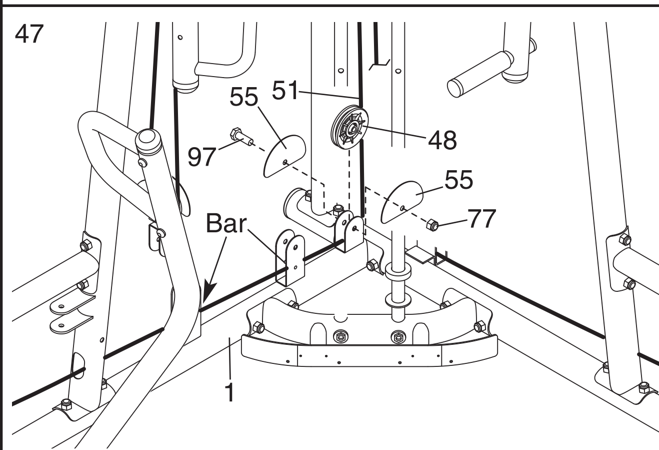
Steek een 90mm Katrol (48), achteraan in de Beencurl (12) zoals getoond. Maak de Katrol aan de Hefboom voor het Been vast met een M10 x 68mm Bout (85), twee M10 Tussenstukken (80), twee 13mm Stalen Tussenstukken (109), en een M10 Nylon Borgmoer (77).



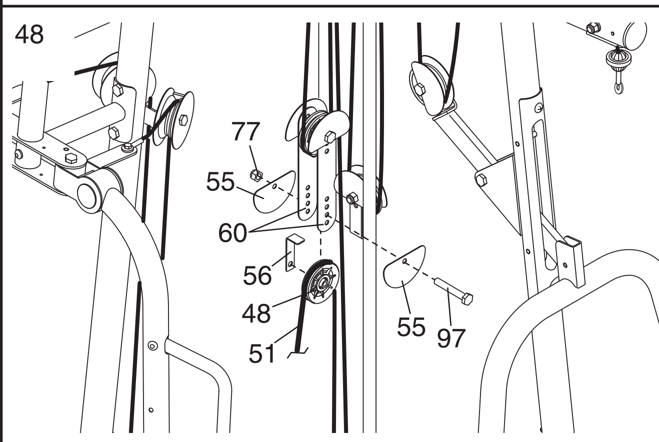
46. Steek een 90mm Katrol (48) in de Voorpoot (10) in de aangegeven richting. Maak de Katrol aan de Voorste Poot vast met een M10 x 68mm Bout (85), twee M10 Tussenstukken (80), twee 13mm Stalen Tussenstukken (109) en een M10 Nylon Borgmoer (77).



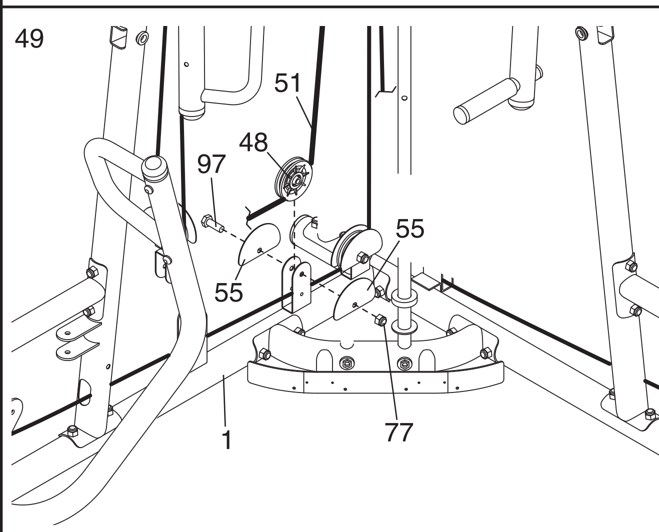
47. Leid de Beencurl Kabel (51) onder de aangegeven stangen op de Rechter Basis (1). Leid dan de Kabel onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol vast aan Rechter Basis vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



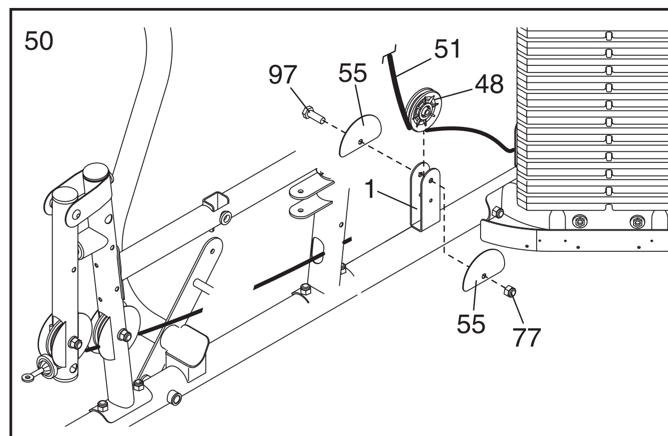
48. Draai de Beencurl Kabel (51) over een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol, een Kabelklem (56) en twee Halve Beschermringen (55) aan het tweede gat aan de onderkant van de Katrolplaten (60) vast met een M10 x 50mm Bout (97) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



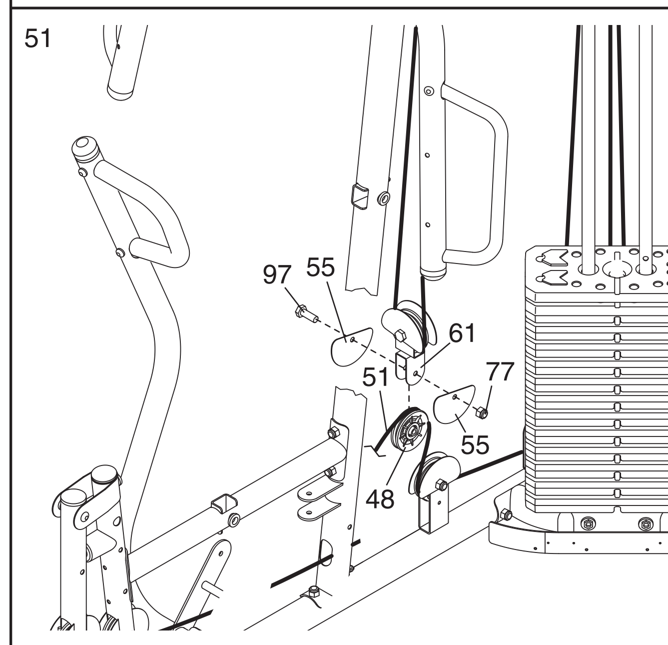
49. Draai de Beencurl Kabel (51) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol vast aan Rechter Basis (1) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



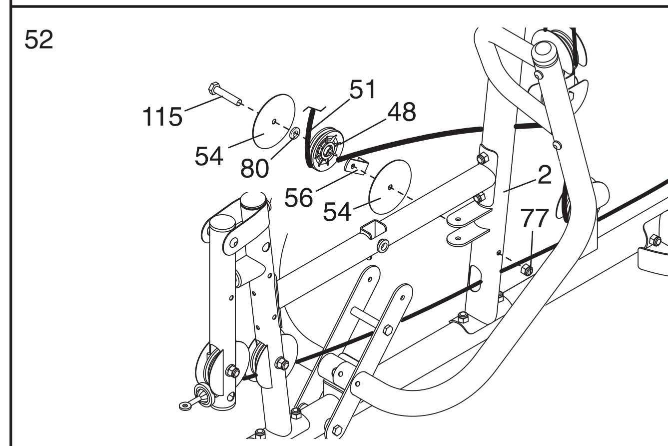
50. Draai de Beencurl Kabel (51) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol vast aan Rechter Basis (1) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



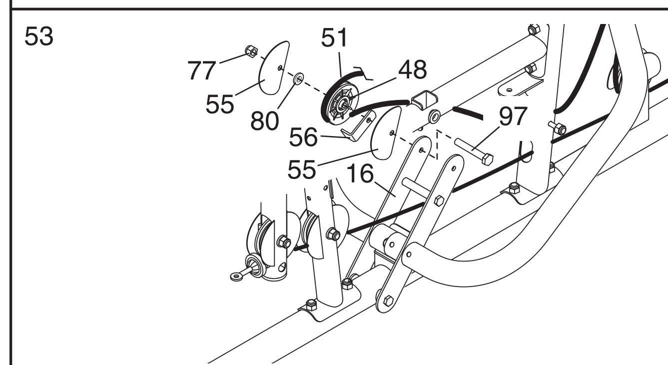
51. Draai de Beencurl Kabel (51) over een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol aan de Dubbele "U" Houder (61) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



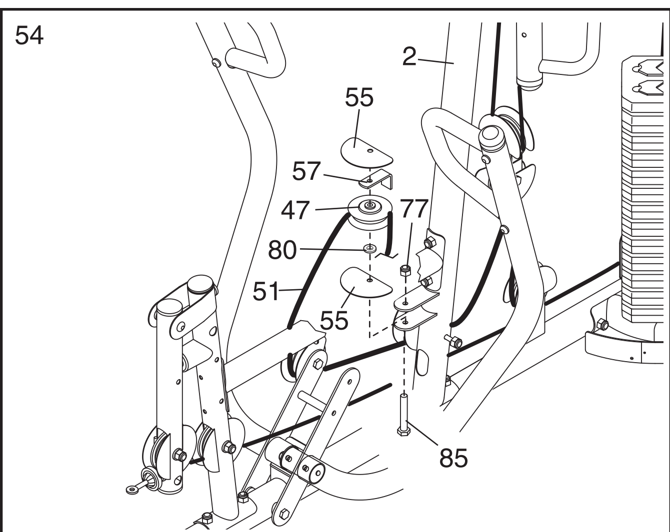
52. Draai de Beencurl Kabel (51) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en een Kabelklem (56) aan vast Rechter Staander (2) vast met een M10 x 120mm (115), twee Beschermringen (54), een M10 Tussenstuk (80), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Draai de Nylon Borgmoer maar twee keer vast. Zorg ervoor dat de Kabelklem georiënteerd is, zoals getoond.**



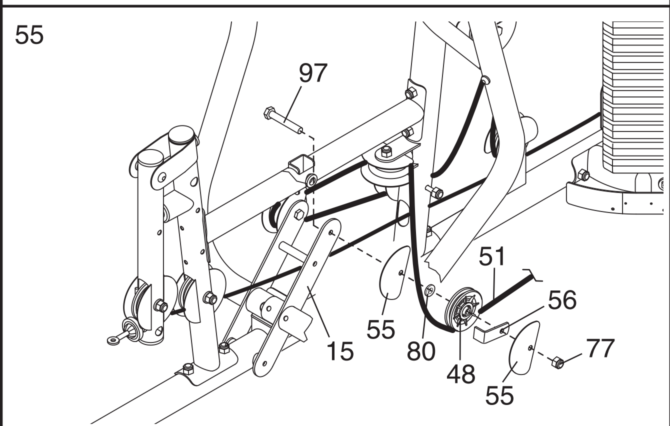
53. Draai de Beencurl Kabel (51) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en een Kabelklem (56) aan de Rechter Arm voor de drukoefening (16) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), een M10 Tussenstuk (80) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem georiënteerd is, zoals getoond.**



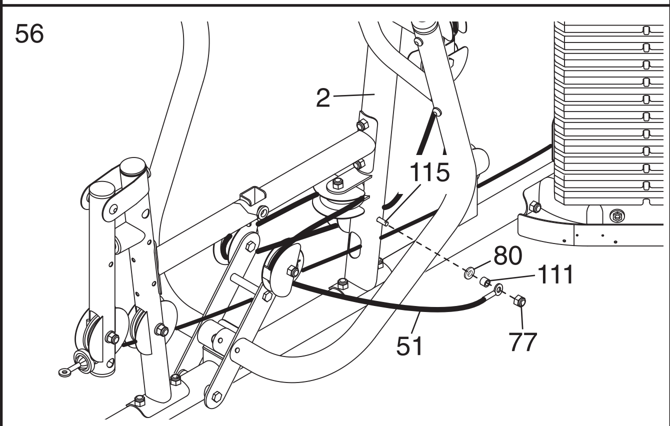
54. Zorg ervoor dat de Beencurl Kabel (51) rond een “V”-katrol (47) draait. Maak de Katrol vast aan Rechter Staander (2) vast met een M10 x 68mm Bout (85), twee Halve Beschermringen (55), een M10 Tussenstuk (80), en Grote Kabelklem (57), en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



55. Draai de Beencurl Kabel (51) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en de Kabelklem (56) aan de Linker Arm voor de Drukarm (15) vast met een M10 x 50mm Bout (97), twee Halve Beschermringen (55), een M10 Tussenstuk (80) en een M10 Nylon Borgmoer (77). **Zorg ervoor dat de Kabelklem en de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond.**



56. Verwijder de aangegeven M10 Nylon Borgmoer (77). Maak de Beencurl Kabel (51) aan de Rechter Staander (2) vast met de M10 x 120mm Bout (115), een M10 Tussenstuk (80), een 7mm Tussenstuk (111) en een M10 Nylon Borgmoer.

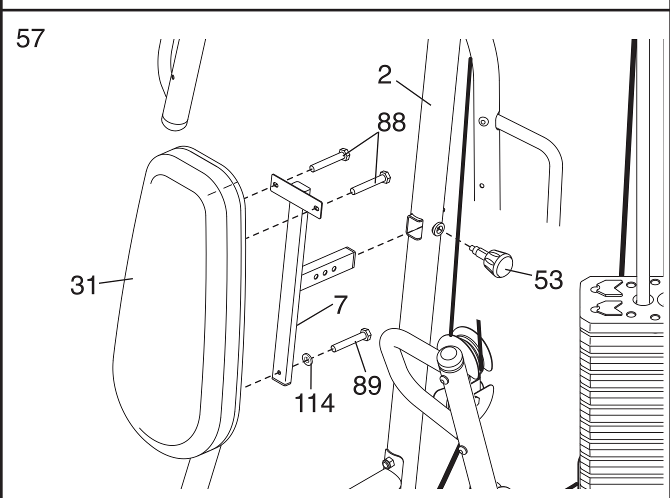


Montage van de Zittingen

57. Maak de Rugleuning (31) aan het Rechter Onderstel van de Rugleuning (7) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (88), een M6 x 32mm Schroef (89), en een M6 Tussenstuk (114).

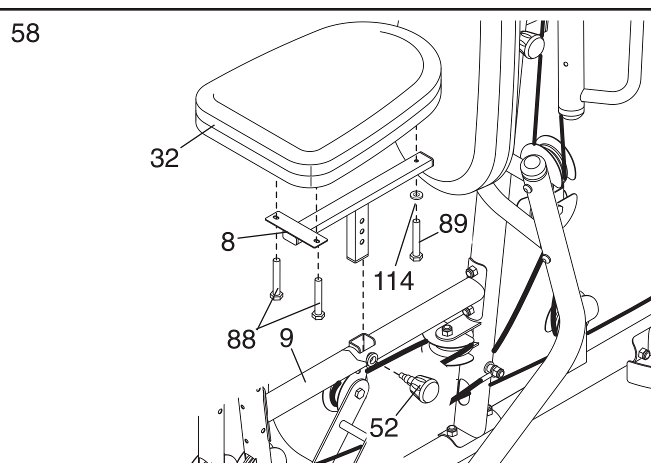
    Steek het Rechter Onderstel van de Rugleuning (7) in de Rechter Staander (2) en draai de Bijstelknop van de Rugleuning (53) in de Staander. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop door een van de gaten in het Onderstel van de Rugleuning gaat.**

    Herhaal deze stap voor het Linker Onderstel van de Rugleuning (3, niet getoond).



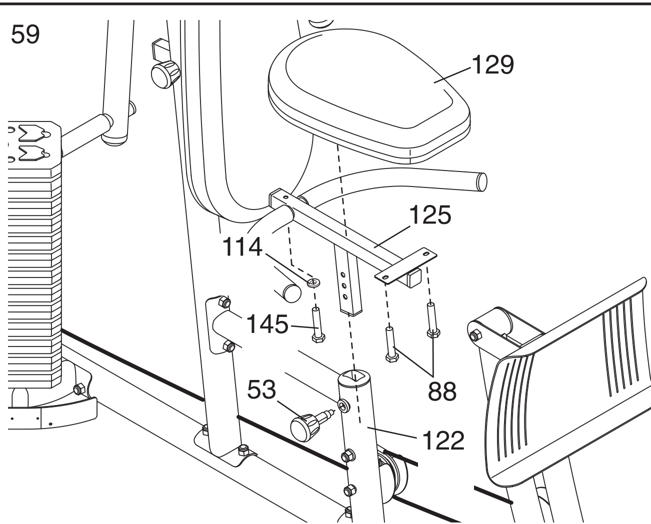
58. Maak de Rechter Zitting (32) aan het Rechter Onderstel van de Zitting (8) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (88), een M6 x 32mm Schroef (89), en een M6 Tussenstuk (114).

Steek het Rechter Onderstel van de Zitting (8) in het Rechter Onderstel (9). Draai de Bijstelknop van de Rugleuning (52) in het Rechter Onderstel en het Rechter Onderstel van de Zitting. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop door een van de gaten in het Rechter Onderstel van de Zitting gaat.**



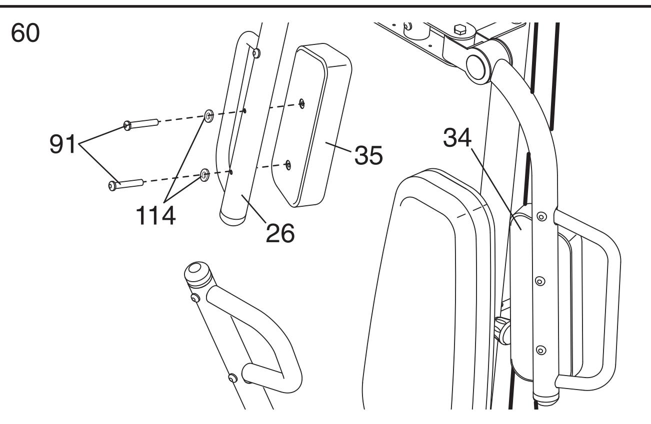
59. Maak de Linker Zitting (129) aan het Linker Onderstel van de Zitting (125) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (88), een M6 x 45mm Schroef (145), en een M6 Tussenstuk (114).

Steek het Linker Onderstel van de Zitting (125) in het Linker Onderstel (122). Draai de Bijstelknop van de Rugleuning (53) in het Linker Onderstel en het Linker Onderstel van de Zitting. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop door een van de gaten in het Linker Onderstel van de Zitting gaat.**



60. Maak het Rechter Kussen voor de Butterfly-oefening (35) aan de Rechter Vleugelarm (26) vast met twee M6 x 60mm Schroeven met Ronde Kop (91) en twee M6 Tussenstukken (114).

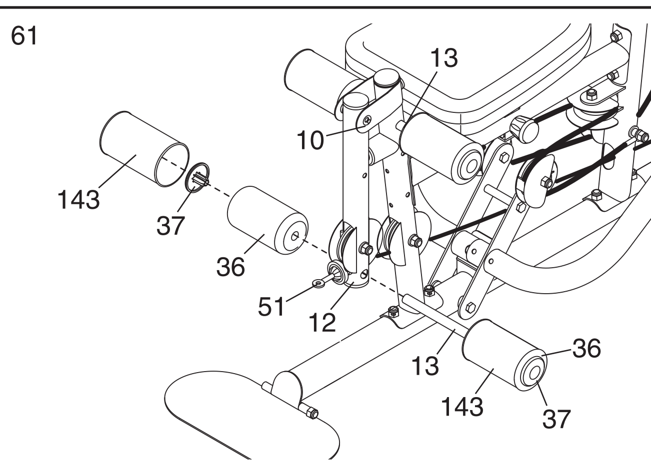
Herhaal deze stap voor het Linker Kussen voor de Butterfly-oefening (34).



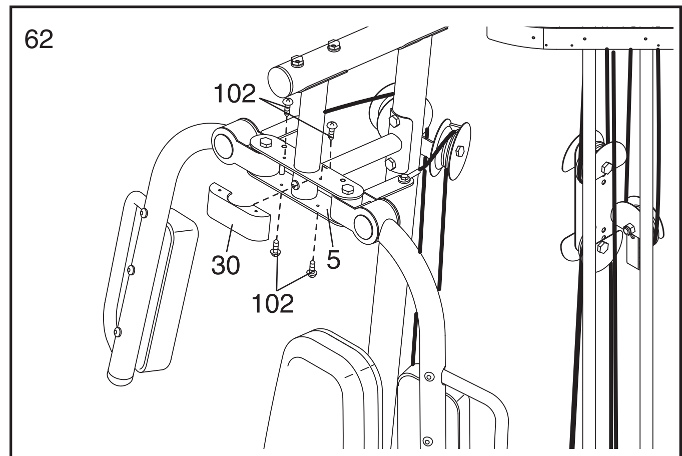
61. Steek een Buis voor het Kussen (13) in het aangegeven gat in de Beencurl (12). Schuif een Schuimrubberen Kussentje (36) op beide einden van de Buis. **Opmerking: Til de Beencurl Kabel (51) op als u een Kussenbuis in het gat aan de onderkant van de Beencurl steekt.**

Druk een Kussenkapje (37) in het uiteinde van de Schuimrubber Kussens (36) en schuif een Schuimrubberdeksel (143) over de Schuimrubber Kussens.

Herhaal deze stap voor de andere Buis voor het Kussen (13) en de Voorste Poot (10).



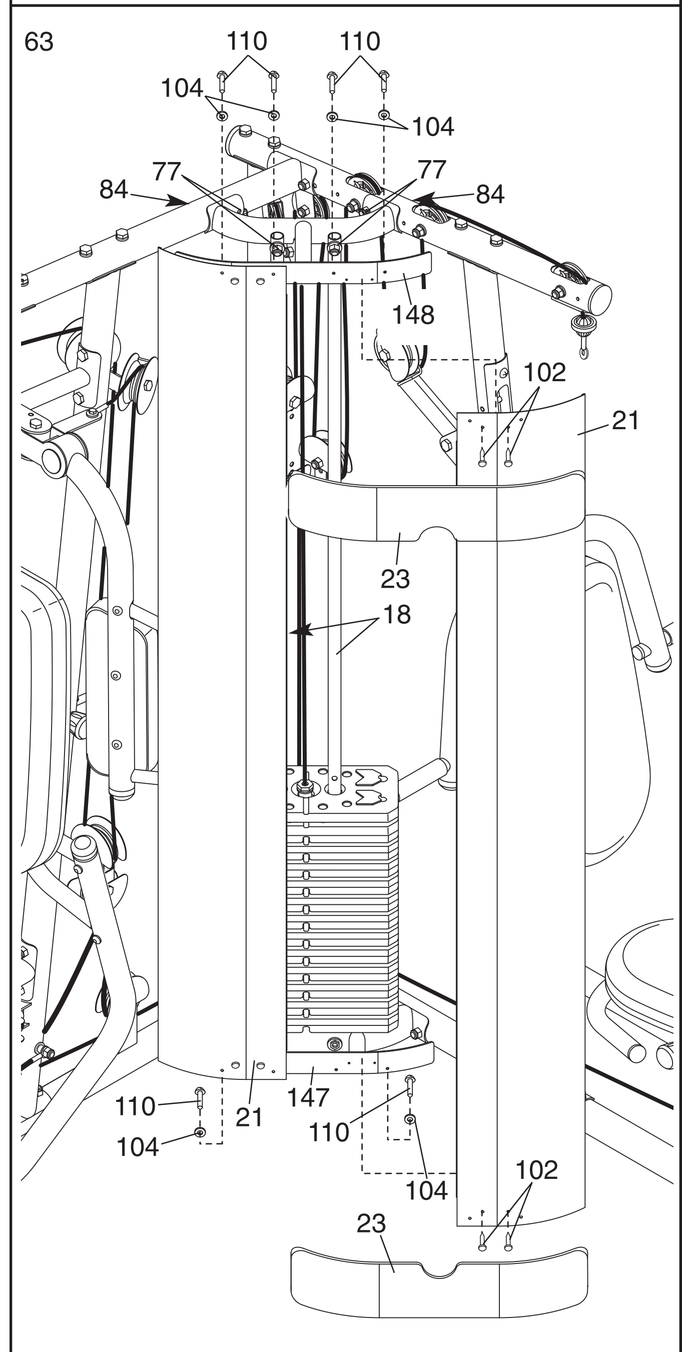
62. Maak het Deksel van de Butterfly-oefening (30) aan de Staander voor de Butterfly-oefening (5) vast met vier M4 x 12mm Tapschroeven (102).



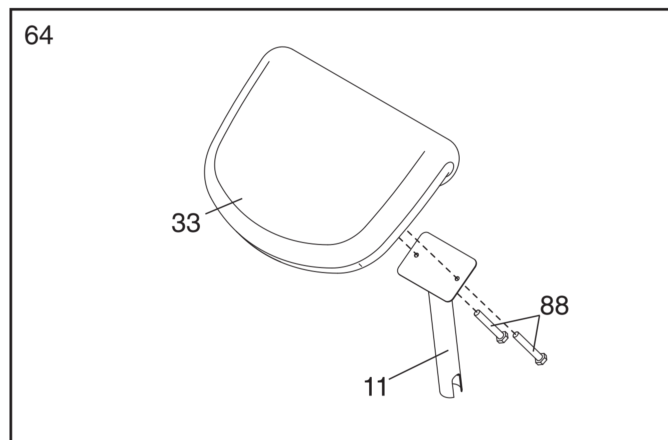
63. Maak een Scherm (21) aan het Bovenste Centrale Onderstel (148, 147) vast met vier M4 x 12mm Tapschroeven (102). **Opmerking: Waarschijnlijk moet u eerst de M10 Nylon Borgmoeren (77) en de twee aangegeven M10 x 82mm Bouten (84) van het Bovenste Centrale Onderstel en de Gewichtgeleiders (18) losdraaien.**

Maak het andere Scherm (21) op dezelfde manier vast.

Maak de Schermendeksel (23) aan de Schermendeksel (21) vast met zes M4 x 16mm Tapschroeven (110) en zes M4 Tussenstukken (104). **Draai de losse M10 Nylon Borgmoeren (77) en de M10 x 82mm Bouten (84) opnieuw vast.**



64. Maak het Kussen voor de Curl (33) op de Buis voor de Curl (11) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (88).



65. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast zijn gedraaid. Het gebruik van de overige onderdelen wordt in BIJSTELLEN op de volgende pagina's uitgelegd.

Trek een paar keer aan de kabels om er zeker van te zijn dat die goed over de katrollen lopen. Als een van de kabels niet goed loopt, vindt en los het probleem op voordat U de weight system gebruikt. **BELANG-RIJK: Als de kabels niet goed liggen kunnen deze beschadigd worden wanneer er zware druk op komt. Raadpleeg DE KABELDIAGRAMMEN op pagina 32 en 33 voor de goede ligging van de kabels. U moet de kabels strak stellen als er slapheid in de kabels optreedt. Raadpleeg ONDERHOUD op pagina 34.**

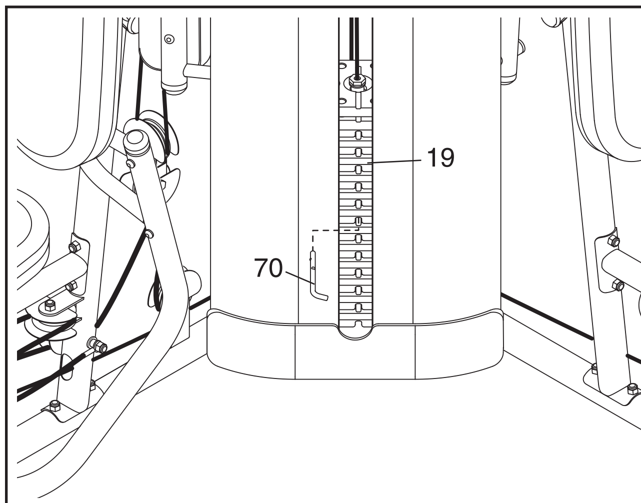
BIJSTELLING

De procedures hieronder leggen uit hoe u het krachtstation kunt bijstellen. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de krachtstation gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het krachtstation schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

DE GEWICHTSZETTING VERANDEREN

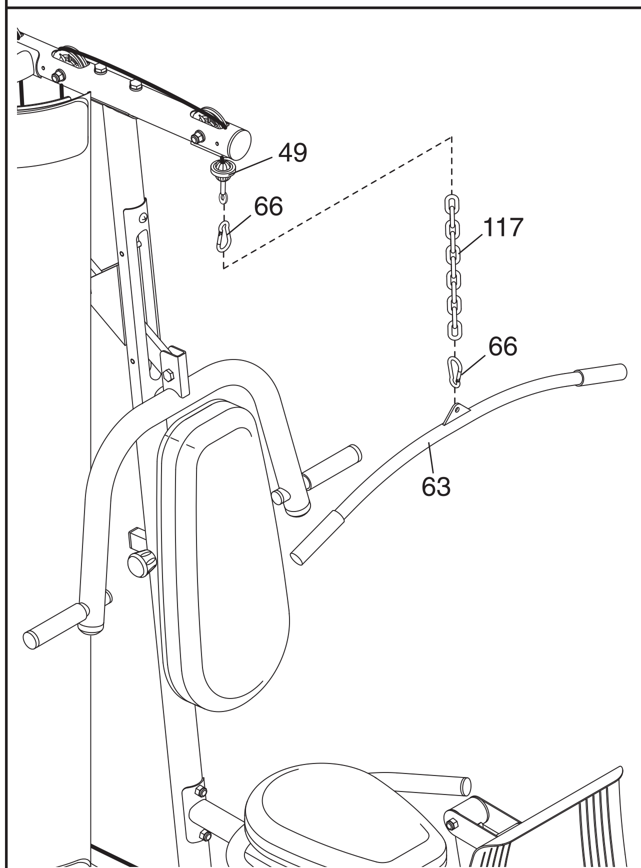
Om de gewichtszetting te veranderen, steek de Gewichtspen (70) onder het gewenste Gewicht (19). Zorg ervoor dat het gebogen gedeelte van de Pen tot aan de gewichtsstapel reikt, en draai het gebogen gedeelte boven. **Opmerking: Het gewichtsysteem werkt beter met minstens twee Gewichten.**



DE ACCESSOIRES VASTMAKEN

Om de Latissimus-stang (63) aan de Latissimuskabel (49) vast te maken, maak een Gewichtsclip (66) aan de Latissimuskabel en de Latissimusstang vast. **Opmerking: Voor bepaalde oefeningen, moet u de Ketting (117) aan de Gewichtsclip vastmaken en een andere Gewichtsclip aan de Ketting van de Latissimus-stang.**

Maak de andere toebehoren op dezelfde manier aan het gewichtsysteem vast.



GEBRUIK VAN HET KUSSEN VOOR DE ARMCURLER

Om het Kussen voor de Curl (33) te gebruiken, verwijder het 50mm Ronde Binnenkapje (39) en steek de Stang voor de Curl (11) in de Voorpoot (10). Zet de Bijstelknop voor de Curl (58) in de Voorpoot. Zorg ervoor dat de Bijstelknop door een gat in de Buis voor de Curl gaat.

Als u een oefening uitvoert waarvoor u het Kussen voor de Curl (33)niet nodig hebt, verwijder dan het Kussen voor de Curl en steek het 50mm Rond Binnenkapje (39) opnieuw in de Voorpoot (10). **Opmerking: U moet het Kussen voor de Curl verwijderen om de armen voor de drukoefening te gebruiken.**

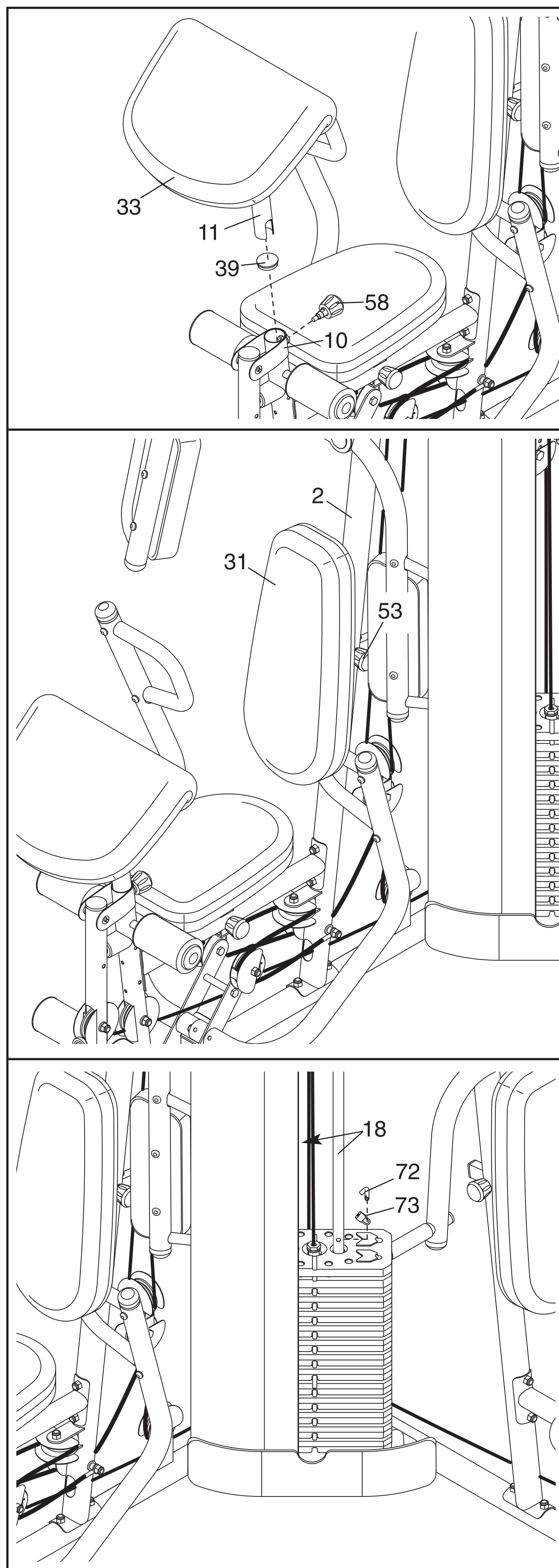
DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (31) kan worden bijgesteld voor een correcte positie voor uw oefeningen. Om de Rugleuning bij te stellen, draai de Bijstelknop van de Rugleuning (53) maar verwijder hem niet. Trek aan de Bijstelknop. Beweeg de Rugleuning naar voren of naar achteren in de Rechter Staander (2). Steek de Bijstelknop in de Staander en door het Onderstel van de Rugleuning (niet getoond). Draai de Bijstelknop goed vast.

De Zittingen en de andere Rugleuning (niet getoond) kunnen op dezelfde manier worden bijgesteld.

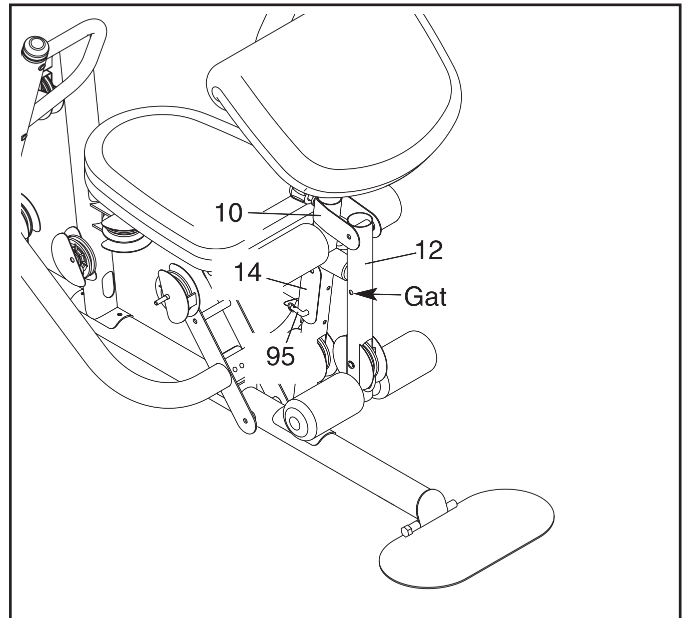
DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN

Om de gewichtstapel vast te zetten, steek de Slotpen (72) door een van de gaten in de Gewichtgeleiders (18) en zeker de Borgpen met het Slot (73).



BEVEILIGEN VAN DE HEFBOOM VOOR HET BEEN

Om de Beencurl (12) vast te zetten of los te maken, verwijder de Borgplaatpen (95) uit de Borgplaat (14). Zet de Borgplaat in een van de twee posities van de Voorpoot (10) of op de hoogte van het aangegeven gat in de Beencurl. Steek de Borgpen opnieuw in de Borgplaat.



GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

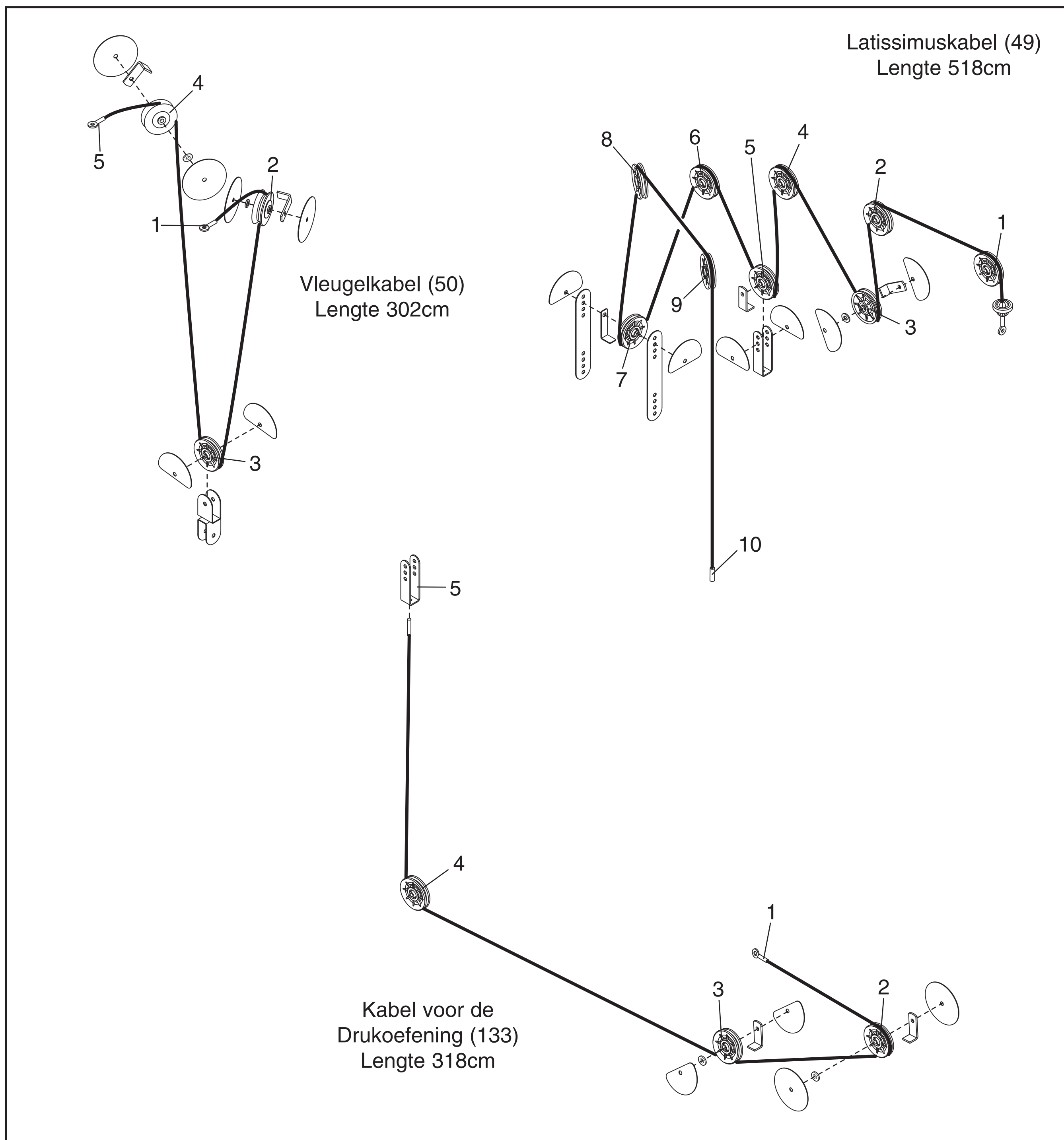
De tabel hieronder geeft de gewichtsweerstand voor elk krachtstation weer. De weerstand voor de butterfly-armen is weergegeven per butterfly-arm. **Aandacht: De weerstand van elke oefening kan wat door de plaat of de vrijving van de kabels, de katrollen en de gewichtsgeleider afhangen. Het maximum aantal platen voor oefeningen met de Butterfly-armen (25, 26) is 10.**

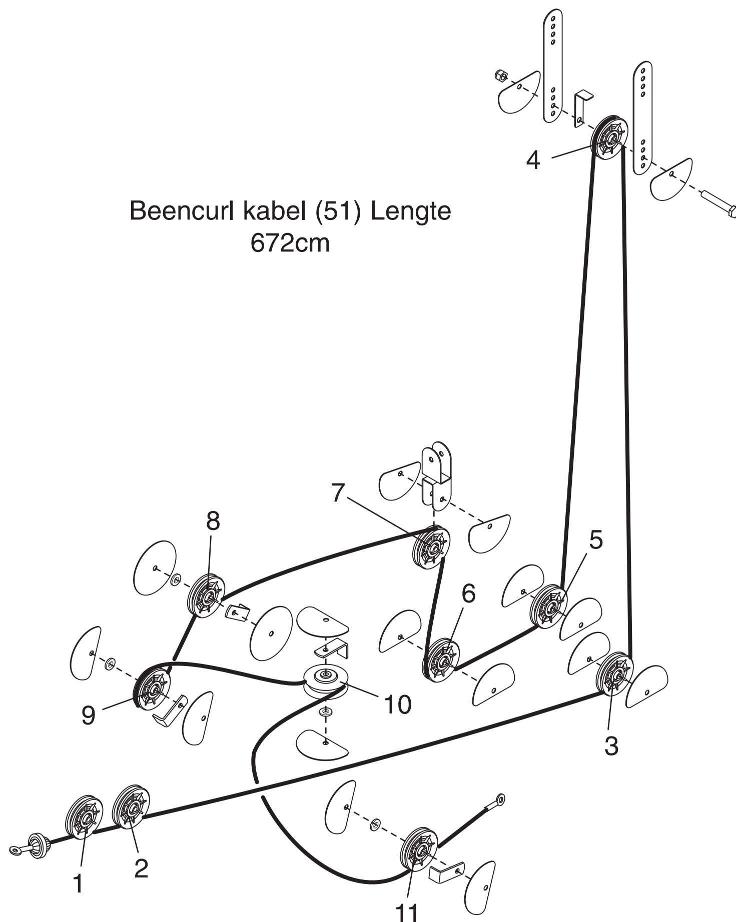
AANTAL GEWICH-TEN	KATROL BOVEN (lbs.)	VLEUGEL-ARM (lbs.)	DRUK-ARM (lbs.)	HEFBOOM VOOR HET BEEN (lbs.)	KATROL ONDER (lbs.)	MILITAIRE DRUKOEFENI NG (lbs.)	DRUK-BEEN (lbs.)
1	54	30	62	35	27	43	60
2	74	40	75	51	43	50	73
3	86	48	87	68	56	62	96
4	101	57	105	83	69	71	110
5	113	66	117	93	86	78	133
6	130	75	135	108	102	91	146
7	145	84	153	119	120	101	163
8	163	89	166	140	132	110	192
9	178	98	183	159	150	120	216
10	192	106	198	176	163	130	227
11	218	–	219	184	172	140	243
12	225	–	232	204	190	149	271
13	243	–	251	214	202	156	290
14	257	–	260	233	210	166	313
15	270	–	280	251	232	176	335

Opgelet: 1 lb = .454 kg

DIAGRAM VAN DE KABEL

De volgende kabel diagram geeft de juiste ligging van de kabels (49, 50, 133, 51). Gebruik de diagrammen om er zeker van te zijn dat de kabels en kabelklemmen goed zijn gemonteerd. De krachtstation zal niet goed werken en kan beschadiging oplopen wanneer de kabels niet goed liggen. De nummers geven de goede ligging voor iedere kabel. **Zorg ervoor dat de kabelklemmen de kabels niet aanraken of beklemmen.**




Beencurl kabel (51) Lengte
672cm
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

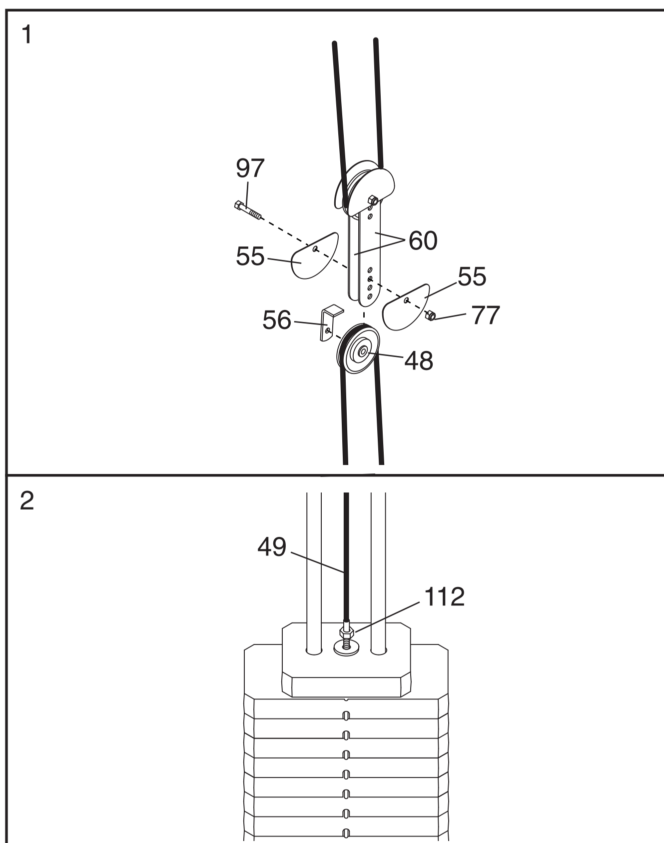
ONDERHOND

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u het krachtstation gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het krachtstation schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

KABELS AANSPANNEN
De gevlochten kabel, het type kabel dat het gewicht systeem gebruikt, kan wat uitstrekken wanneer die voor het eerst wordt gebruikt. U moet de kabels aanspannen wanneer er slapheid in de kabels bestaat. Om de kabels strakker te trekken, moet u eerst de gewichtpennen in het midden van de gewichtstapel steken. Kabels kunnen op verschillende manieren strak getrokken worden:

Verwijder de M10 Nylon Borgmoer (77) en de M10 x 50mm Bout (97) vande Kabelklem (56), de 90mm Katrol (48), de twee Halve Beschermringen (55), en de twee Katrolplaten (60). Maak de Katrol, de Kabelklem, en de Beschermringen opnieuw aan het andere gat van de Katrolplaten. **Zorg ervoor dat de Kabelklem zich in de juiste positie bevindt zodat de Kabel in de groef van de katrol wordt gehouden, dat de Halve Beschermringen georiënteerd zijn zoals getoond, en de Katrol kunnen bewegen.**

Draai de M12 Moer (112) van de Latissimuskabel (49) los. Draai de Hoge verstelkabel in de Gewichtbuis (niet getoond) totdat er geen slapheid in de kabels bestaat. Draai de M12 Moer vast tegen de M12 Tussenstuk (98).



Trek de kabels niet te strak. Als de kabels te strak staan, worden de bovenste gewichten van de gewichtstapels getild. Als een kabel herhaaldelijk van de katrollen glijdt, is de kabel mogelijk gedraaid. Verwijder de kabel en plaats deze opnieuw.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen

Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:

- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een “repetitie” is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een “set” is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen

U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken

Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training

Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:

- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto’s voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 23 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.

- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

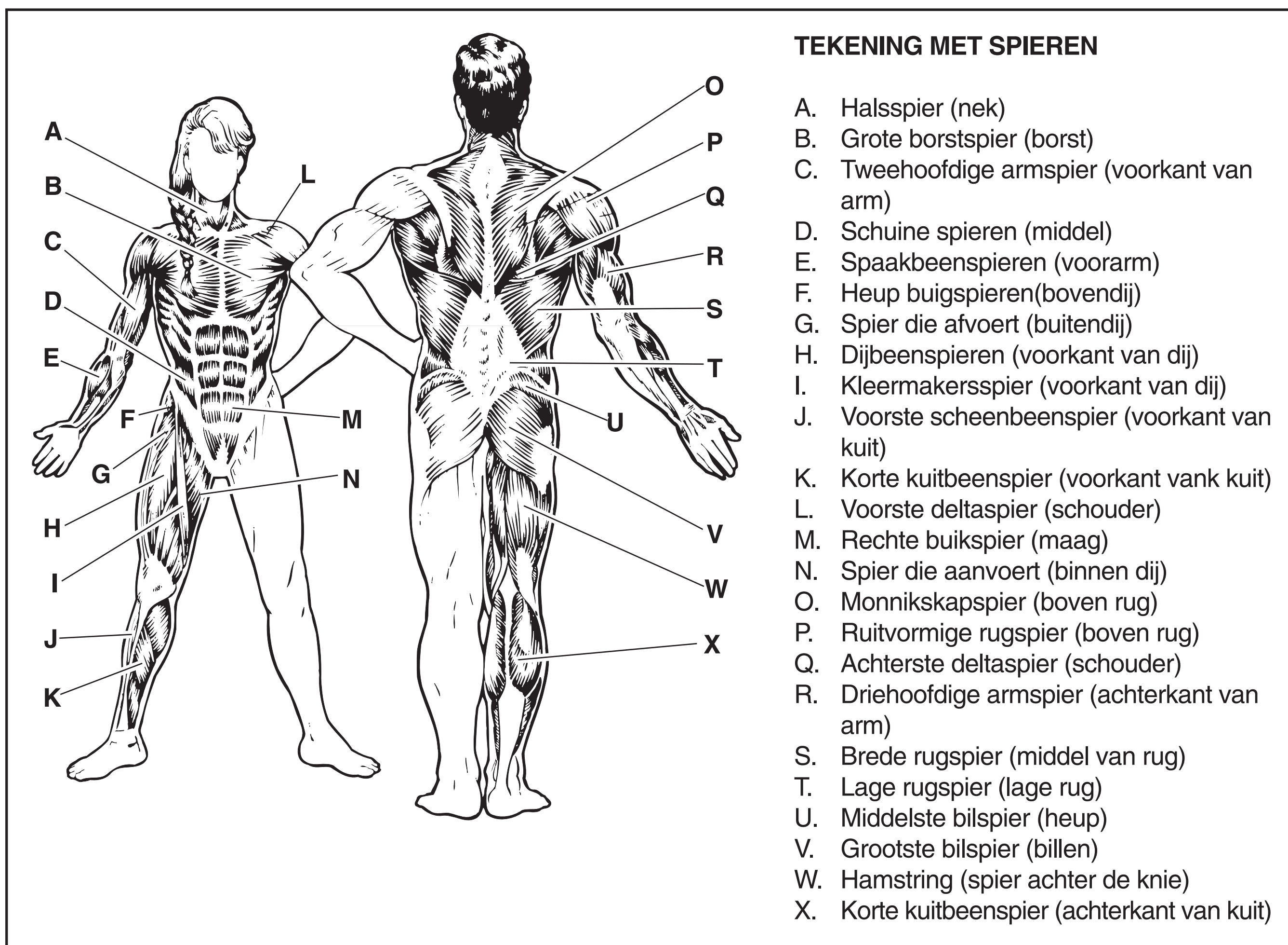
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

Maandag
Datum:
____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Dinsdag
Datum:
____/____/____

AEROBIC OEFENING

Woensdag
Datum:
____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Donderdag
Datum:
____/____/____

AEROBIC OEFENING

Vrijdag
Datum:
____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieer deze pagina om uw oefening te plannen en de resultaten te noteren.

Maandag
Datum:
___/___/___

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Dinsdag
Datum:
___/___/___

AEROBIC OEFENING

Woensdag
Datum:
___/___/___

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Donderdag
Datum:
___/___/___

AEROBIC OEFENING

Vrijdag
Datum:
___/___/___

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieer deze pagina om uw oefening te plannen en de resultaten te noteren.

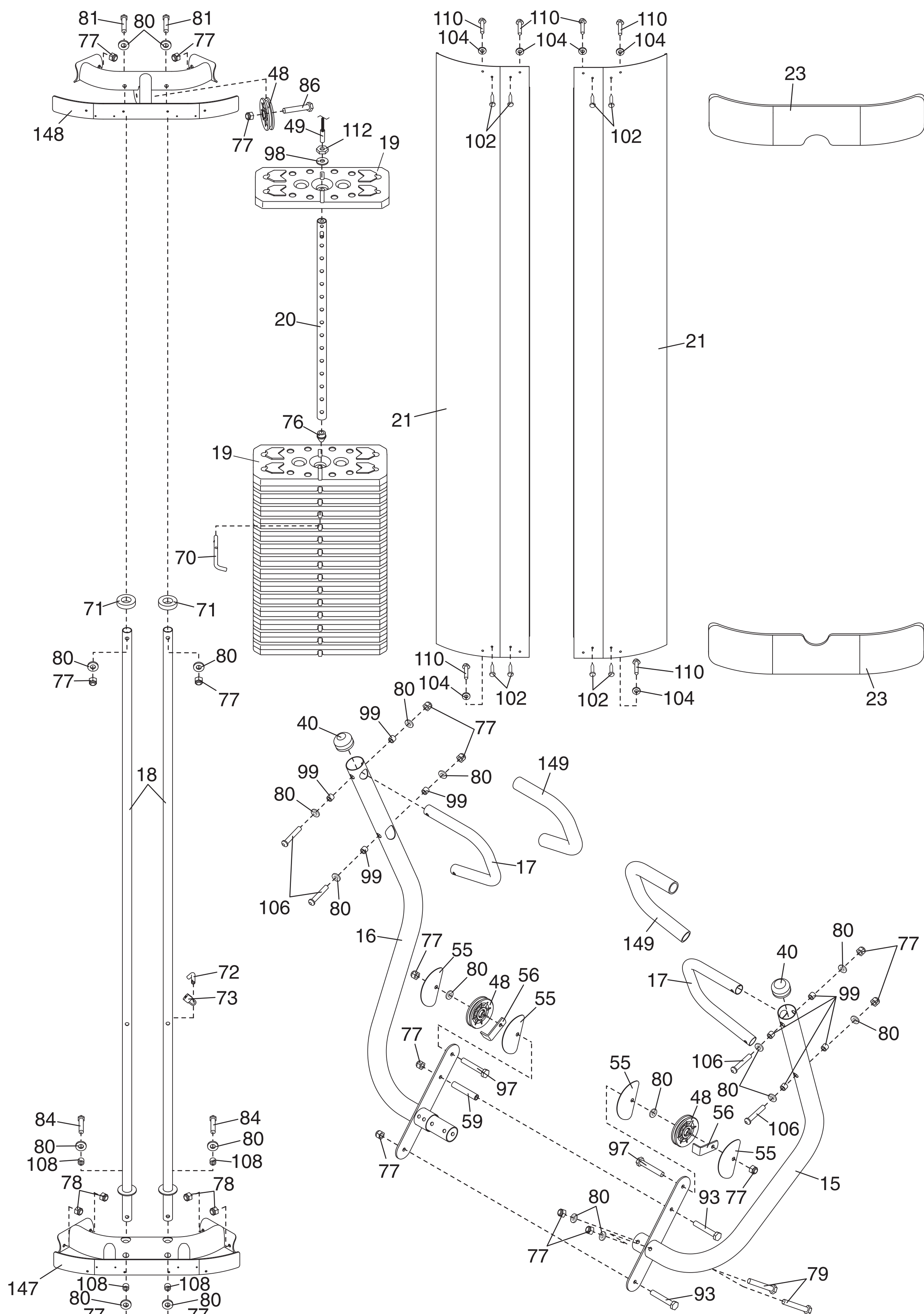
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVSY3996.0 R0806A

Nr.	Aantal.	Beschrijving
1	1	Rechter Basis
2	1	Rechter Staander
3	1	Linker Onderstel van de Rugleuning
4	1	Rechter Bovenste Onderstel
5	1	Onderstel voor de Butterfly-oefening
6	1	Houder van het Onderstel voor de Butterfly-oefening
7	1	Rechter Onderstel van de Rugleuning
8	1	Rechter Onderstel van de Zitting
9	1	Rechter Onderstel
10	1	Voorste Poot
11	1	Stang voor de Curl
12	1	Beencurl
13	2	Buis voor het Kussen
14	1	Borgplaat
15	1	Linker Drukarm
16	1	Rechter Drukarm
17	2	Handvat voor de Drukarm
18	2	Gewichtgeleiders
19	15	Gewicht
20	1	Gewichtbuis
21	2	Scherm
22	2	Handgreep voor de Butterfly-oefening
23	2	Schermdeksel
24	1	Afdekplaat voor de Staander
25	1	Linker Arm voor de Butterfly-oefening
26	1	Rechter Arm voor de Butterfly-oefening
27	2	Handvat voor de Butterfly-oefening
28	1	Linker Houder voor de Butterfly-oefening
29	1	Rechter Houder voor de Butterfly-oefening
30	1	Deksel van de Butterfly-oefening
31	2	Rugleuning
32	1	Rechter Zitting
33	1	Kussen voor de Curl
34	1	Linker Kussen voor de Butterfly-oefening
35	1	Rechter Kussen voor de Butterfly-oefening
36	4	Schuimrubberen Kussentje
37	4	Kussenkapje
38	5	64mm Ronde Binnenkapje
39	3	50mm Ronde Binnenkapje
40	4	Kapje van de Drukarm
41	4	40mm x 20mm x 1mm Binnenkapje
42	2	40mm x 25mm x 1mm Binnenkapje
43	2	Kapje voor de Butterfly-oefening
44	2	Boutkapje
45	4	Bus voor de Butterfly-oefening
46	8	Bus van de Houder
47	3	“V”-katrol
48	23	90mm Katrol
49	1	Latissimuskabel
50	1	Vleugelkabel
51	1	Beencurlkabel
52	1	Bijstelknop van de Zitting
53	3	Bijstelknop van de Rugleuning
54	8	Beschermring
55	28	Halve Beschermring
56	9	Kabelklem
57	3	Grote Kabelklem
58	1	Bijstelknop voor de Curl
59	2	90mm Tussenstuk
60	2	Katrolplate
61	1	Dubbele “U”-beugel
62	1	Enkelriem
63	1	Latissimus-stang
64	2	Handvat
65	1	Hendel
66	2	Gewichtsclip
67	6	19mm Tussenstuk
68	10	25mm Huls
69	1	57mm Tussenstuk
70	1	Gewichtpen
71	2	Gewichtbumpers
72	1	Slotpen
73	1	Slot
74	12	16mm Huls
75	1	Pootbumper
76	1	Gewichtbuiskapje
77	54	M10 Nylon Borgmoer
78	38	M8 Nylon Borgmoer
79	4	M10 x 63mm Bout
80	44	M10 Tussenstuk
81	2	M10 x 90mm Bout
82	2	M10 x 75mm Bout
83	10	M8 x 75mm Slotbout
84	14	M10 x 82mm Bout
85	4	M10 x 68mm Bout
86	3	M10 x 45mm Bout
87	1	M8 x 69mm Schouderbout
88	10	M6 x 16mm Schroef
89	3	M6 x 32mm Schroef
90	2	M8 x 22mm Schouderbout
91	4	M6 x 60mm Schroef met Ronde Kop
92	2	M10 x 82mm Schroef met Ronde Kop
93	3	M10 x 110mm Bout
94	1	Stootblok voor de Militaire Arm
95	1	Borgplaatpen
96	1	M4 x 25mm Tapschroef
97	12	M10 x 50mm Bout
98	1	M12 Grote Tussenstuk
99	8	11mm Tussenstuk
100	22	M8 x 80mm Bout
101	2	M8 x 65mm Bout
102	14	M4 x 12mm Tapschroef
103	26	M8 Tussenstuk
104	8	M4 Tussenstuk
105	2	M10 Grote Tussenstuk
106	6	M10 x 65mm Bout met Ronde Kop

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVSY3996.0 R0806A

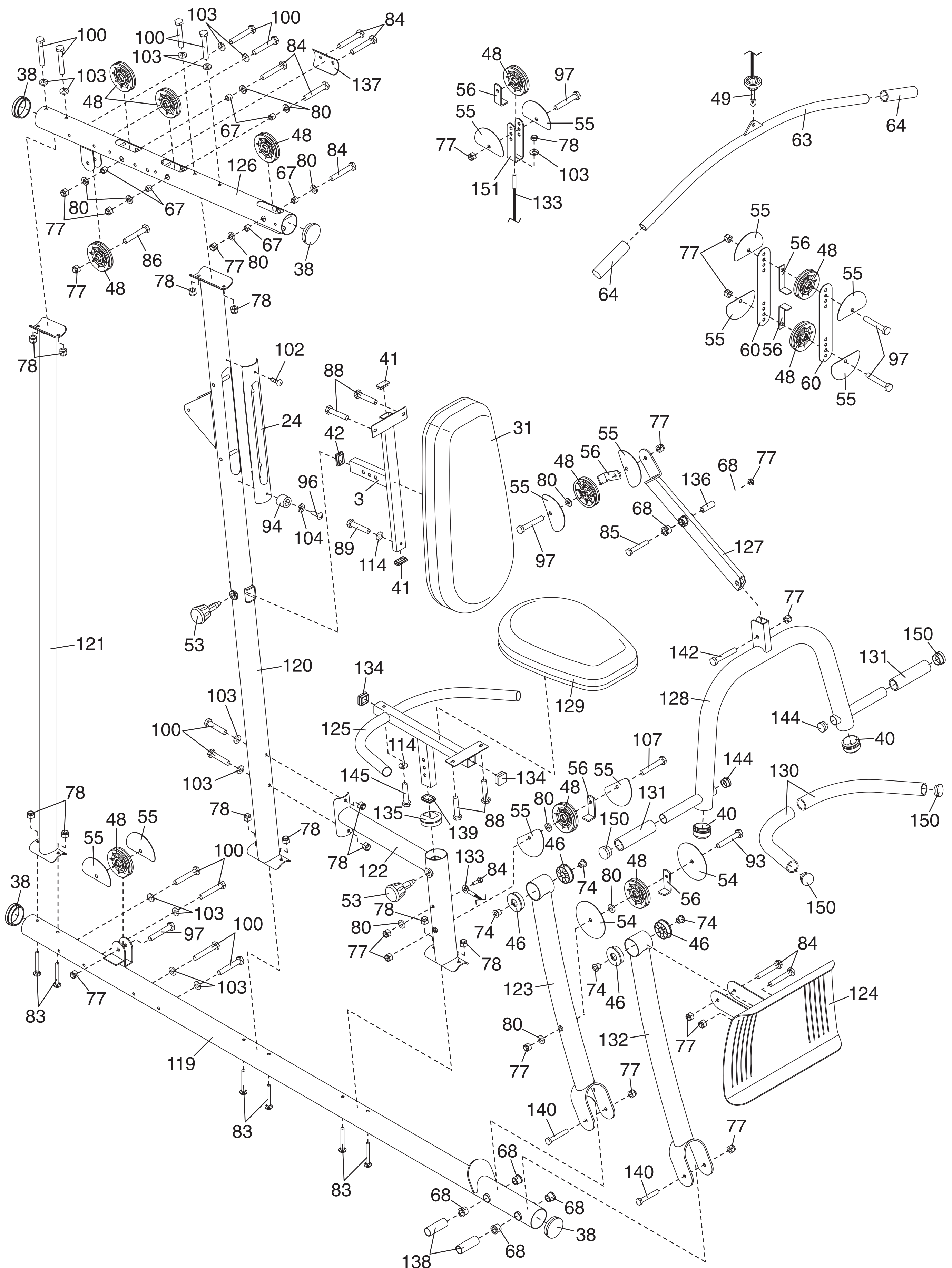
Nr.	Aantal.	Beschrijving
107	1	M10 x 116mm Bout
108	4	20mm Stalen Tussenstuk
109	8	13mm Stalen Tussenstuk
110	7	M4 x 16mm Tapschroef
111	1	7mm Tussenstuk
112	1	M12 Moer
113	2	40mm x 20mm x 2mm Binnenkapje
114	8	M6 Tussenstuk
115	1	M10 x 120mm Bout
116	1	M10 x 60mm Boutset
117	1	Ketting
118	1	M10 x 75mm Schroef met Ronde Kop
119	1	Linker Basis
120	1	Linker Staander
121	1	Achterste Staander
122	1	Linker Onderstel
123	1	Onderstel voor de Beendrukoefening
124	1	Drukbeen
125	1	Linker Onderstel van de Zitting
126	1	Bovenste Linker Onderstel
127	1	Onderstel voor de Militaire Drukoefening
128	1	Arm voor de Militaire Drukoefening
129	1	Linker Zitting
130	2	Grote Handgreep
131	2	Korte Handgreep
132	1	Voorste Onderstel voor de Beendrukoefening
133	1	Kabel voor de Drukoefeing
134	2	32mm Vierkant Binnenkapje
135	1	Kapje van het Linker Onderstel
136	1	44mm Bus
137	2	Plaat voor het Bovenste Onderstel
138	2	77mm Bus
139	2	40mm x 25mm x 2mm Binnenkapje
140	2	M10 x 100mm Bout
141	1	M10 x 141mm Bout
142	1	M10 x 40mm Bout
143	4	Schuimrubberdeksel
144	2	28mm Ronde Binnenkapje
145	1	M6 x 45mm Schroef
146	1	Voet Plaat
147	1	Onderste Centrale Basis
148	1	Bovenste Centrale Onderstel
149	2	Drukarm Handgreep
150	4	34mm Ronde Binnenkapje
151	1	“U”-beugel
#	–	Gebruiksaanwijzing
#	–	Gids met Oefeningen
#	–	Zeshoekige Sleutel
#	–	Smeervet

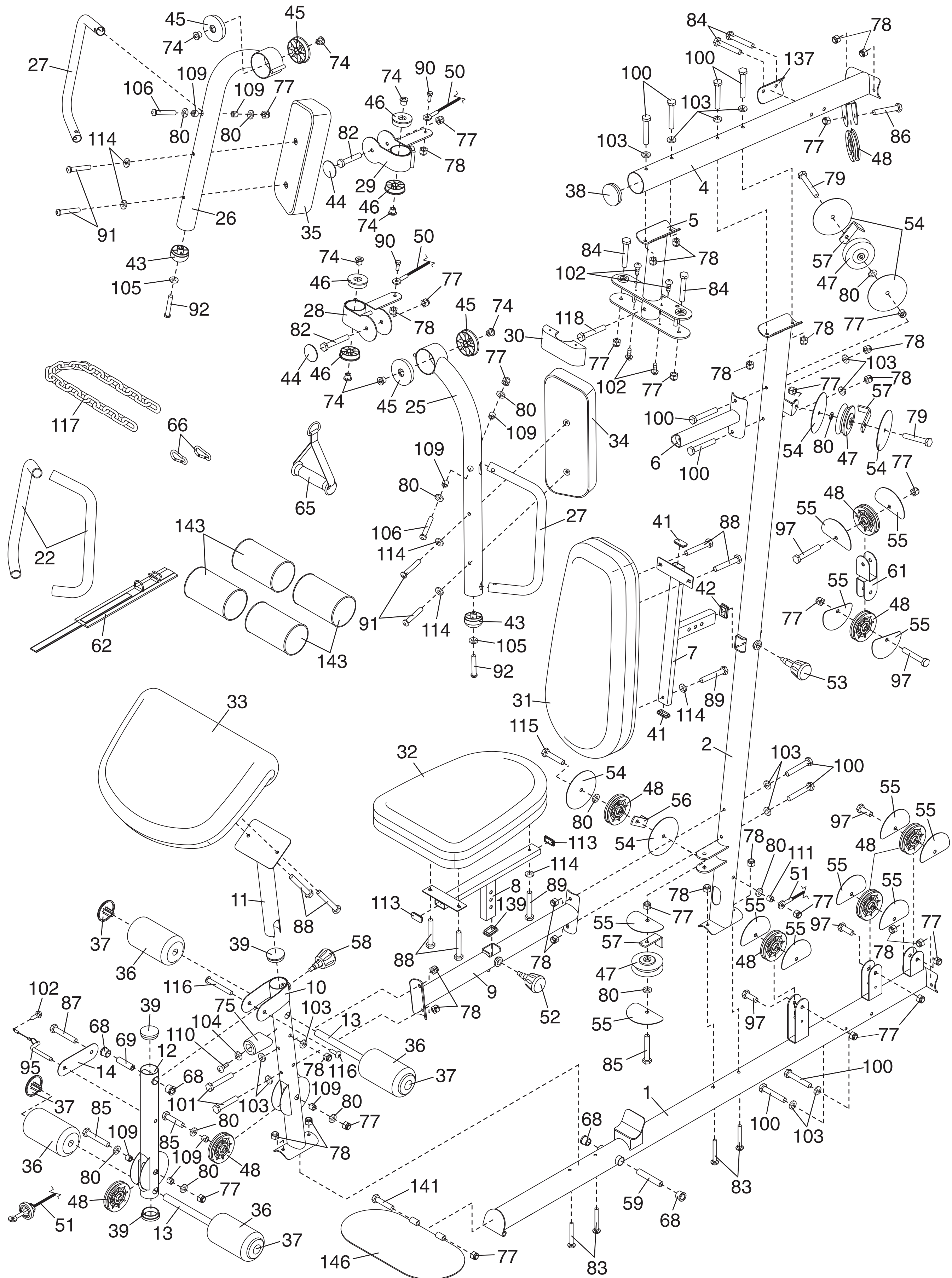
Opgelet: # betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.



81
80
81
77
77
48
86
148
77
49
112
98
19
20
76
19
70
71
71
80
80
77
77
18
72
73
84
84
80
80
108
108
78
78
147
108
108
80
80
77
77
110
110
110
104
104
104
102
102
21
21
23
23
110
104
102
102
110
104
80
99
77
40
99
80
80
99
17
149
99
106
80
16
77
55
80
48
56
55
77
97
59
77
149
80
77
40
99
17
80
106
55
80
80
48
56
106
97
55
93
77
15
80
77
79
93

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVSY3996.0 R0806A





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt:

- Het MODELNUMMER van het produkt (WEEVSY3996.0)
- De NAAM van het produkt (WEIDER PRO 7500 krachtstation)
- Het SERIENUMMER van het produkt (zie de eerste pagina van deze handleiding).
- Het ONDERDEELNUMMER en BESCHRIJVING van het onderdeel (zie de GEDETAILLEERDE TEKENING en de ONDERDELEN LIJST op pagina 39–43 deze handleiding bevinden)

Onderdeel Nr. 242679 R0806A